

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Reformados e modos de relação com a reforma

Bruno Pereira de Andrade Rebelo

Doutoramento em Sociologia

Orientador:

Doutor António Firmino da Costa,
Professor Catedrático Jubilado
ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa

Fevereiro, 2021



**SOCIOLOGIA
E POLÍTICAS PÚBLICAS**

Departamento de Sociologia

Reformados e modos de relação com a reforma

Bruno Pereira de Andrade Rebelo

Doutoramento em Sociologia

Júri:

Doutor Pedro e Vasconcelos Coito, Professor Auxiliar do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa (Presidente, por delegação)

Doutora Maria Isabel Correia Dias, Professora Associada com Agregação da Universidade do Porto

Doutor José Manuel Sousa de São José, Professor Auxiliar com Agregação da Universidade do Algarve

Doutora Luísa Maria Gaspar Pimentel, Professora Adjunta do Instituto Politécnico de Leiria

Doutora Maria do Rosário Múrias Bessone Mauritti, Professora Auxiliar do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Doutor António Manuel Hipólito Firmino da Costa, Professor Catedrático Jubilado do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa (Orientador)

Fevereiro, 2021

Agradecimentos

Este percurso de aprendizagem contou com o apoio de um conjunto de pessoas e de instituições que nas palavras seguintes procuro reconhecer.

Aos meus queridos pais, pelos valores e companheirismo em todas as frentes, onde cada dia é uma oportunidade para continuar a honrá-los.

Um profundo agradecimento ao Professor António Firmino da Costa, pela disponibilidade e incentivo constantes na orientação da tese de Doutoramento.

Um agradecimento muito especial aos reformados que se disponibilizaram a prestar o seu testemunho. Cada entrevista representou uma aprendizagem para o meu percurso de vida. O meu obrigado estende-se aos reformados que participaram no pré-teste do guião de entrevista, fase importante para o desenvolvimento desta pesquisa.

Um bem-haja aos representantes das instituições que “abriram as suas portas”, contribuindo significativamente para a caracterização da freguesia de Aqualva e Mira Sintra. Refiro-me, em concreto, ao Arq. Carlos Casimiro, da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra; à Dra. Helena Cardoso, da Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra (USIAMS); à Dra. Rita Pereira, da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira Sintra (ARPIMS); e à Dra. Hélia Borges, da Associação de Idosos de Aqualva (PROBEM).

Uma palavra de agradecimento ao Dr. Joaquim Leite, da Casa da Cultura Lívio de Moraes; à Dra. Isabel Gomes, da Amanhecer Esperança Associação; ao Sr. Padre Domingos Ferreira Carneiro e ao Sr. Gabriel Fernandes, da Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva, pela disponibilidade desses espaços para a realização das entrevistas aos reformados.

Uma palavra de apreço à Dra. Isabel Gomes, à Dra. Rita Pereira e ao Sr. Gabriel Fernandes que, através das instituições com as quais colaboram, me ajudaram a identificar pessoas para as entrevistas.

Ao Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência (CECD), pelo carinho com que me continuam a acolher sempre que regresso.

Um bem-haja aos meus amigos que contribuíram com sugestões para o enriquecimento desta tese, nomeadamente António Frutuoso, António Grácio, Carlos Ajuda, Fernando Pinto, Isabel Soares, Nuno Duarte, Rodrigo Oliveira, Sónia Fontes e Sónia Rodrigues.

Resumo

O progressivo aumento da longevidade humana tem contribuído para as pessoas vivenciarem a reforma durante um período significativo das suas vidas, potenciando a diversidade no modo como se relacionam com esta, tema sobre o qual se debruça esta tese.

O quadro teórico começa por abordar as dinâmicas sociais que podem exercer influência nessa relação, nomeadamente as transformações demográficas; os direitos das pessoas idosas; as redes de suporte social; a aprendizagem ao longo da vida; e a centralidade do trabalho. Partindo dessa perspetiva de mudança social, de seguida a pesquisa foca-se na caracterização do processo da reforma, analisando a sua institucionalização; as perspetivas sobre a reforma; as razões de passagem à reforma e tipos de transição; a preparação para a reforma; e os impactos da reforma na vida dos indivíduos.

A metodologia de investigação seguida foi do tipo intensiva-qualitativa e comparativa-tipológica, que foi concretizada pelos métodos da pesquisa de terreno e da entrevista biográfica. Essa operação metodológica permitiu caracterizar a freguesia de Aqualva e Mira Sintra e os modos de relação com a reforma de vinte e duas pessoas residentes nesse contexto local.

Os principais resultados demonstram que as dinâmicas sociais influenciam o modo como as pessoas se relacionam com a reforma e que esta é experienciada de forma distinta por cada pessoa, conforme o seu percurso de vida. Contudo, foi possível encontrar padrões de proximidade que culminaram na construção de uma tipologia de quatro modos de relação com a reforma: Instrumental, Relacional, Reservado e Condicionado.

Palavras-Chave: dinâmicas sociais, reforma, freguesia de Aqualva e Mira Sintra, modos de relação.

Abstract

The progressive increase in human longevity has contributed to people experiencing retirement for a significant period of their lives, enhancing diversity in the way they relate to it, a subject that will be the focus of this thesis.

The theoretical framework starts by addressing the social dynamics that can influence this relation, namely the demographic changes; the rights of older people; the social support networks; the lifelong learning; and the centrality of work. From this perspective of social change, the research then will focus on the retirement process characterization, analyzing its institutionalization; the theories about retirement; the reasons for retirement and types of transition; the preparation for retirement; and the impacts of retirement on people's lives.

The research methodology followed was the type of intensive-qualitative and comparative-typological, carried out by the methods of field research and biographical interview. This methodology allowed characterizing the parish of Agualva e Mira Sintra and the modes of relation to retirement of twenty-two persons residing in that local context.

The main results show's that social dynamics influence the way how people relate to retirement and that it is experienced differently by each person, according to their life path. However, it was possible to find patterns of proximity that resulted in the construction of a typology of four modes of relation to retirement: Instrumental, Relational, Reserved and Conditioned.

Keywords: social dynamics, retirement, parish of Agualva e Mira Sintra, modes of relation.

Índice geral

Introdução.....	1
Capítulo 1. Dinâmicas na sociedade que podem influenciar a relação com a reforma....	5
1.1 Transformações etárias da população.....	5
1.1.1 O envelhecimento coletivo.....	5
1.1.2 O envelhecimento individual.....	13
1.2 Direitos das pessoas idosas.....	19
1.2.1 Idadismo.....	20
1.2.2 Reforma e velhice.....	22
1.2.3 Respostas sociais.....	23
1.3 Redes de suporte social.....	24
1.3.1 Suporte informal.....	24
1.3.2 Suporte formal.....	27
1.4 Aprendizagem ao longo da vida.....	29
1.5 Centralidade do trabalho.....	32
Capítulo 2. Caracterização do processo da reforma.....	39
2.1 Institucionalização da reforma.....	39
2.2 Perspetivas sobre a reforma.....	46
2.3 Razões de passagem à reforma e tipos de transição.....	50
2.4 Preparação para a reforma.....	53
2.5 Impactos da reforma.....	56
Capítulo 3. Metodologia de investigação.....	69
3.1 Seleção do objeto de investigação: pesquisa exploratória.....	69
3.2 Familiarização com o contexto social em estudo.....	70
3.3 Identidade e papel social do investigador.....	74
3.4 Análise documental e de indicadores estatísticos.....	76
3.5 Seleção dos informantes privilegiados e entrevistas exploratórias.....	76
3.6 Seleção dos reformados e entrevistas biográficas.....	77
3.6.1 Critérios de delimitação da amostra.....	77
3.6.2 Dimensões de análise.....	79
3.6.3 Seleção do painel de entrevistados.....	81
3.6.4 Entrevistas biográficas.....	82
Capítulo 4. Caracterização da freguesia de Agualva e Mira Sintra.....	85
4.1 Enquadramento geográfico e administrativo.....	85
4.2 Contexto sociodemográfico.....	87
4.3 Contexto socioeducativo.....	91
4.4 Contexto socioeconómico.....	93
4.5 Contexto sociocultural.....	96

Capítulo 5. Reformados e a relação com a reforma: singularidades e transversalidades.....	105
5.1 Caracterização social dos entrevistados.....	105
5.2 Trajetória pessoal.....	107
5.3 Trajetória escolar.....	108
5.4 Trajetória profissional.....	111
5.4.1 Motivos da atividade profissional remunerada.....	112
5.4.2 Idade de início da atividade profissional remunerada.....	113
5.4.3 Tipos de trajetória profissional.....	116
5.4.4 Significado do trabalho.....	122
5.5 Transição emprego-reforma.....	126
5.5.1 (Des)continuidade da atividade profissional.....	126
5.5.2 Razões de entrada na reforma.....	130
5.5.3 Sentimentos na passagem à reforma.....	136
5.5.4 Idade de início da reforma e tempo de reforma.....	139
5.5.5 Momento da reforma.....	140
5.5.6 Preparação para a reforma.....	146
5.5.7 Preocupações com a reforma.....	148
5.6 Impactos da reforma.....	149
5.6.1 Ocupação do tempo.....	149
5.6.1.1 Participação em atividades.....	150
5.6.1.2 Utilização de transportes e mobilidade na ocupação do tempo.....	161
5.6.1.3 Fatores que condicionam a ocupação do tempo.....	164
5.6.2 Redes de suporte social.....	168
5.6.2.1 Relação conjugal.....	168
5.6.2.2 Relações familiares.....	173
5.6.2.3 Relações de sociabilidade.....	178
5.6.2.4 Apoio de instituições.....	180
5.6.2.5 Rede de suporte social de primeira intervenção.....	180
5.6.3 Estado de saúde.....	183
5.6.3.1 Comportamentos em saúde.....	183
5.6.3.2 Comparação do estado de saúde com os pares.....	186
5.6.3.3 Estado de saúde e o quotidiano.....	187
5.6.4 Situação económico-financeira.....	187
5.6.4.1 Rendimentos.....	189
5.6.4.2 Despesas.....	191
5.7 Significado e aspirações em torno da reforma.....	194
5.7.1 Significado.....	194
5.7.2 Aspirações.....	197
5.8 Reflexividade sobre o percurso de vida.....	198
5.8.1 Acontecimentos mais marcantes e pessoas mais influentes.....	199
5.8.2 Perceção sobre o envelhecimento.....	202
5.8.3 Perceção sobre a velhice.....	203
5.8.4 Discriminação pela idade.....	206
5.8.5 Balanço do percurso de vida.....	209

Capítulo 6. Reformados e modos de relação com a reforma: uma tipologia.....	215
6.1 Diversidade de relações com a reforma: revisão bibliográfica.....	215
6.2 Modos de relação com a reforma: uma tipologia.....	221
6.2.1 Caracterização dos modos de relação com a reforma.....	222
6.2.1.1 Instrumental.....	223
6.2.1.2 Relacional.....	233
6.2.1.3 Reservado.....	250
6.2.1.4 Condicionado.....	264
6.2.2 Quatro retratos ilustrativos dos modos de relação com a reforma	275
6.2.2.1 Instrumental.....	275
6.2.2.2 Relacional.....	276
6.2.2.3 Reservado.....	278
6.2.2.4 Condicionado.....	279
Conclusão.....	283
Dinâmicas na sociedade que podem influenciar a relação com a reforma.....	283
Relação dos seniores com a reforma.....	285
Limitações da pesquisa, aplicabilidade dos resultados, investigação e intervenção futuras.....	294
Fontes.....	297
Bibliografia.....	299
Anexos.....	i
Anexo A. Guião de entrevista: Representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra.....	iii
Anexo B. Guião de entrevista: Representante da Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra (USIAMS).....	v
Anexo C. Guião de entrevista: Representante da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira Sintra (ARPIMS).....	vii
Anexo D. Guião de entrevista: Representante da Associação de Idosos de Aqualva (PROBEM).....	ix
Anexo E. Entrevista: Representante da Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra (USIAMS).....	xi
Anexo F. Guião de entrevista: Reformados residentes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra.....	xv
Anexo G. Consentimento informado: Reformados residentes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra.....	xix
Anexo H. Grelhas de análise de entrevistas: Reformados residentes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra.....	xxi
Anexo I. Propostas de intervenção para a freguesia de Aqualva e Mira Sintra.....	xxix

Índice de Quadros e Figuras

Capítulo 1

Quadro 1.1 Taxa de mortalidade infantil.....	6
Quadro 1.2 Esperança de vida à nascença e aos 65 anos, total e por sexo.....	7
Quadro 1.3 Total de pensões de Aposentação/Reforma e de Velhice.....	7
Quadro 1.4 Anos de vida saudável aos 65 anos, por sexo.....	8
Quadro 1.5 Taxa de fecundidade geral e Taxa bruta de natalidade.....	9
Quadro 1.6 Índice sintético de fecundidade e Idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho.....	9
Quadro 1.7 Agregados domésticos privados unipessoais, total e de indivíduos com 65 e mais anos.....	10
Quadro 1.8 Índice de envelhecimento e Índice de sustentabilidade potencial.....	11

Capítulo 2

Quadro 2.1 Medidas relacionadas com a reforma com enquadramento atual no sistema de Segurança Social.....	46
Figura 2.1 Percentagem da população reformada idosa, segundo a prática regular de atividades de lazer, total.....	60
Figura 2.2 Percentagem da população reformada idosa, segundo a prática regular de atividades de lazer, por sexo.....	61

Capítulo 4

Figura 4.1 Fotografia Anta de Aqualva.....	86
Figura 4.2 Fotografia Moinho de Mira Sintra.....	86
Figura 4.3 Mapa da freguesia de Aqualva e Mira Sintra (itinerário a pé).....	87
Quadro 4.1 População residente, segundo o sexo.....	87
Quadro 4.2 População residente, segundo o grupo etário.....	88
Quadro 4.3 População residente, segundo o grupo etário de 50 e mais anos e por sexo.....	89
Quadro 4.4 População residente, segundo o nível de escolaridade.....	91
Quadro 4.5 População residente, segundo o grupo etário de 50 e mais anos, por nível de escolaridade e por sexo.....	92
Quadro 4.6 População residente, segundo o grupo etário de 50-59 anos e por categoria de classe.....	94
Quadro 4.7 Entidades com respostas orientadas para a população reformada.....	97
Quadro 4.8 Iniciativas desenvolvidas pela Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra direcionadas para a população reformada, incluindo o projeto da USIAMS.....	98

Capítulo 5

Quadro 5.1 Caracterização social dos entrevistados.....	106
Figura 5.1 Idade de início da atividade profissional.....	113
Quadro 5.2 Entrevistados com trajetória profissional ascendente.....	117
Quadro 5.3 Entrevistados com trajetória profissional estável.....	119
Quadro 5.4 Entrevistados com trajetória profissional intermitente.....	120
Figura 5.2 Significado do trabalho.....	126
Figura 5.3 Idade de início da reforma.....	139
Figura 5.4 Tempo de reforma.....	140
Quadro 5.5 Valor da pensão/reforma, por entrevistado e trajetória profissional.....	188
Quadro 5.6 Valor médio da pensão/reforma, segundo a trajetória profissional.....	189
Figura 5.5 Significado da reforma.....	196

Capítulo 6

Quadro 6.1 Caracterização dos modos de relação com a reforma.....	222
--	-----

Glossário de Siglas

ACT	Acordo Coletivo de Trabalho
ALV	Aprendizagem ao Longo da Vida
APAV	Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
APRE	Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados
AREPAL	Associação para o Serviço de Apoio Social a Reformados da EPAL
ARPIAC	Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Agualva-Cacém
ARPIMS	Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira Sintra
CECD	Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência
CEDEFOP	Centro Europeu para o Desenvolvimento da Formação Profissional
CGA	Caixa Geral de Aposentações
ENEAS	Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável
ERPI	Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
FNAT	Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho
IPSS	Instituições Particulares de Solidariedade Social
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
PROBEM	Associação de Idosos de Agualva
PURP	Partido Unido dos Reformados e Pensionistas
SAD	Serviço de Apoio Domiciliário
TIC	Tecnologias da Informação e da Comunicação
USIA	Universidade Sénior Intergeracional da Amadora
USIAMS	Universidade Sénior Intergeracional de Agualva e Mira Sintra

Introdução

Estas palavras de abertura procuram dar a conhecer os motivos da realização do presente estudo, bem como a sua estrutura e fio condutor, dando uma visão de conjunto sobre a investigação realizada.

Após a realização do Mestrado em Sociologia, com uma pesquisa sobre o contributo das universidades seniores para o envelhecimento ativo, e no decurso da minha atividade profissional na área de Recursos Humanos, tenho observado que as pessoas ao aproximarem-se da idade da reforma, abordam esta nova etapa criando expectativas sobre o que pretendem realizar. Além disso, tenho detetado que há indivíduos que continuam a exercer uma atividade profissional remunerada durante a reforma, enquanto outros preferem dedicar-se a novos projetos de vida que antes não tinham oportunidade de concretizar, precisamente por causa da ocupação laboral. No fundo, tenho-me apercebido da existência de uma diversidade no modo como as pessoas abordam e/ou vivenciam a reforma, razão que me conduziu a desenvolver o presente estudo, cujo principal objetivo consiste em caracterizar e compreender o modo como os indivíduos se relacionam com a reforma, tendo em conta o seu percurso de vida.

O percurso de vida vai sendo estruturado em diversas fases que as pessoas vão percorrendo à medida que envelhecem e a mudança de uma fase para outra é, tendencialmente, marcada por um evento significativo ou uma transição social. Essas etapas estão geralmente associadas a papéis sociais que as pessoas vão desempenhando em relação a outros membros da sociedade (Eisenstadt, 1964: 21), ou seja, estão interligadas com um conjunto de responsabilidades e expectativas sobre o comportamento dos indivíduos que ocupam determinada posição social.

No entanto, as fases do percurso de vida são experienciadas de modo distinto entre os indivíduos, consoante as suas condições materiais e os contextos em que vivem. Por exemplo, contextos caracterizados por uma maior valorização da escolaridade, a existência de diversas modalidades de emprego, o adiamento da fecundidade, o aumento da esperança média de vida e da idade no acesso à reforma, o envelhecimento da população e uma maior atenção voltada para a ocupação dos indivíduos no período da reforma, fazem-nos repensar os ciclos de vida tradicionais. Assim, essas mudanças contribuem para “perturbar” as vivências e perceções associadas às etapas da vida (Ferreira e Nunes, 2010: 40-41).

O aumento da longevidade tem contribuído para que cada vez mais pessoas cheguem à idade da reforma e possam viver este período durante mais anos. Assim, o aumento do número de reformados e do tempo de reforma leva-nos a refletir sobre a

temática da reforma, mas também do percurso de vida que não fica somente adstrito ao critério da idade cronológica, como se tratasse de uma trajetória pautada por fases estanques (tempos para estudar, trabalhar e estar reformado) (Fonseca, 2016: 92). Este aspeto abre caminho para interpretar a reforma não como uma situação estática, mas como um processo que pode envolver, por exemplo, a alternância entre períodos de formação, trabalho remunerado e não remunerado, lazer e descanso (Fonseca, 2016: 92-95; 107-108; 131) e ter impactos em diferentes esferas da vida (ex. familiar e relações sociais). Neste sentido, a reforma deve ser enquadrada nas mudanças que têm vindo a ocorrer nas sociedades contemporâneas (Fernandes, 2016: 9), sendo o ponto de partida desta tese que, no seu conjunto, se encontra organizada em seis capítulos.

Assim, o capítulo 1 começa por identificar as dinâmicas na sociedade que podem influenciar a relação com a reforma. Num primeiro momento, foca-se nas transformações etárias da população, nomeadamente em torno do envelhecimento coletivo e individual. Além das transformações etárias da população, outras dinâmicas de mudança social concorrem para uma recomposição da estrutura populacional, dos valores culturais e da organização do quotidiano, contribuindo para os indivíduos estarem mais informados e exigentes, influenciando os modos de relação das pessoas com as instituições (Costa, Conceição e Ávila, 2007: 71). Nesse seguimento, no primeiro capítulo apresentam-se também as mudanças relacionadas com os direitos das pessoas idosas; as redes de suporte social; a aprendizagem ao longo da vida; e a centralidade do trabalho.

O capítulo 2 foca-se na caracterização do processo da reforma. Tendo em conta que as instituições implicam historicidade, ou seja, não são criadas repentinamente dado que têm um processo histórico subjacente (Berger e Luckmann, 2010: 66), explanam-se as condições que conduziram à institucionalização da reforma. De seguida, abordam-se as perspetivas subjacentes a esta temática; as razões de passagem à reforma e tipos de transição; a preparação para a reforma; e os impactos que a mesma pode trazer à vida dos indivíduos. Deste modo, no enquadramento teórico, constituído pelos dois primeiros capítulos, procura-se convocar contributos pertinentes para a compreensão do tema em análise, permitindo o diálogo da Sociologia com outras áreas do conhecimento (ex. Demografia, Psicologia e Ciências da Saúde) que se traduzem em colaborações relevantes para a problemática em estudo.

O Capítulo 3 é dedicado à estratégia metodológica. A opção incidiu numa combinação do tipo intensiva-qualitativa e comparativa-tipológica, concretizada através da articulação entre o método da pesquisa de terreno (tendo como campo de observação a freguesia de Agualva e Mira Sintra) e o método da entrevista biográfica, cujo conjunto de entrevistas realizadas adquire uma importância significativa para os resultados deste estudo. No decurso do capítulo são explicadas as razões para a realização da investigação nesse contexto local e é descrito um roteiro do trabalho de campo efetuado, bem como dos instrumentos e das técnicas utilizadas para a recolha e análise da informação.

O capítulo 4 centra-se na caracterização da freguesia de Agualva e Mira Sintra. Esse “mapeamento” foi elaborado com base na análise de documentação e de indicadores estatísticos, nas entrevistas aos interlocutores-chave e nas observações decorrentes da pesquisa de campo. A combinação dessa operação analítica permitiu traçar um retrato da freguesia em cinco áreas: geográfica e administrativa, sociodemográfica, socioeducativa, socioeconómica e sociocultural.

O capítulo 5 corresponde à apresentação e análise dos resultados obtidos a partir das entrevistas a vinte e duas pessoas reformadas. Procedeu-se à análise dos casos, isto é, das singularidades das narrativas de vida e, com base na articulação entre os casos, captaram-se transversalidades acerca das trajetórias pessoal, escolar, profissional e da relação com a reforma (transição emprego-reforma, impactos, significados e aspirações). Manteve-se esse registo analítico ao examinar outros temas de carácter reflexivo sobre o percurso de vida, como os acontecimentos mais marcantes e as pessoas mais influentes na trajetória dos indivíduos; a perceção face ao envelhecimento e à velhice; a discriminação pela idade; e, para finalizar, solicitou-se aos entrevistados que efetuassem um balanço do percurso de vida. No tecer da análise das singularidades e transversalidades incorporou-se elementos do quadro teórico, da pesquisa de terreno e da caracterização da freguesia de Agualva e Mira Sintra, de forma a conferir maior inteligibilidade à relação dos seniores com a reforma.

O capítulo 6 centra-se na construção de uma tipologia de modos de relação com a reforma. Considerando outras pesquisas que focaram a diversidade de relações com a reforma, começa-se por explanar essa literatura com o intuito de conjugar esses contributos com as informações e interpretações provenientes das entrevistas aos reformados. Assim, partindo do labor analítico do capítulo anterior, apresenta-se uma tipologia de modos de relação com a reforma, desenvolvendo uma caracterização aprofundada de cada perfil e que é enriquecida pela bibliografia visitada. Encerra-se o capítulo com a apresentação de quatro retratos sinóticos que ilustram cada um dos modos de relação com a reforma.

Na conclusão sistematizam-se os principais resultados alcançados. Integram-se ainda reflexões sobre as limitações da pesquisa, a aplicabilidade dos resultados e os contributos que o conhecimento sociológico sobre a relação dos seniores com a reforma pode despoletar no domínio da investigação e da intervenção social. No que concerne à intervenção social, apresentam-se sucintamente algumas propostas exequíveis que podem contribuir para o processo de relação com a reforma na freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

Capítulo 1

Dinâmicas na sociedade que podem influenciar a relação com a reforma

Este capítulo tem como objetivo contextualizar as dinâmicas na sociedade que podem influenciar a relação com a reforma. Com base na revisão da literatura e na análise de indicadores, identificam-se cinco processos de mudança social: as transformações etárias da população; os direitos das pessoas idosas; as redes de suporte social; a aprendizagem ao longo da vida; e a centralidade do trabalho.

1.1 Transformações etárias da população

O envelhecimento é um processo que faz parte da experiência corrente de cada um de nós e que pode ser analisado sob duas perspectivas. Por um lado, a perspectiva coletiva, relacionada com o envelhecimento da população e com o modo como a sociedade interpreta essa realidade. Por outro lado, o prisma individual, relacionado com o envelhecimento cronológico e biopsicossocial e a trajetória de vida dos indivíduos.

1.1.1 O envelhecimento coletivo

Na análise do envelhecimento coletivo, Rosa (2012) distingue duas situações: o envelhecimento demográfico (da população) e o envelhecimento societal (da sociedade) (Rosa, 2012: 22-23).

Envelhecimento demográfico

Para Rosa (2012), na compreensão do envelhecimento demográfico é necessário ter em conta as idades consensualmente aceites em que os indivíduos são classificados em categorias para efeitos estatísticos (ex. idades jovem e ativa). Essas categorias, assentes em marcadores administrativos, estão relacionadas com as principais fases do ciclo de vida¹: até aos 15 anos os jovens; entre os 15 e os 65 anos a idade ativa; com 65 e mais anos a idade prevista da reforma, os idosos ou a terceira idade (Rosa, 2012: 22-23). São essas categorias que contribuem para a definição do conceito de envelhecimento demográfico, que corresponde a uma evolução da composição etária da população, em que se verifica um aumento da importância estatística dos idosos ou uma diminuição da relevância estatística dos jovens (Rosa, 2012: 23).

¹ A autora utiliza o termo “ciclo de vida” que se optou por manter e que neste estudo assume o mesmo significado de “percurso” “trajetória” ou “curso” de vida.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2002), o envelhecimento populacional resulta da transição demográfica de taxas de fecundidade e mortalidade elevadas para um quadro em que ambas atingem níveis baixos, traduzindo-se na diminuição da base da pirâmide correspondente à população jovem e no alargamento do topo com o aumento da população idosa (INE, 2002: 188).

De acordo com as Nações Unidas (2015), a população com 60 anos e mais anos atingiu os 901 milhões de pessoas em 2015, representando 12% da população global e uma taxa de crescimento de cerca de 3% ao ano. Na Europa, regista-se a maior percentagem da população com 60 e mais anos (24%), estimando-se que alcance os 34% em 2050. Nesse sentido, prevê-se que o número de pessoas com 60 e mais anos passe de 901 milhões em 2015 para 2,1 biliões em 2050 (United Nations, 2015: 8-9).

O fenómeno do envelhecimento ocorre sobretudo nos países desenvolvidos, com maior incidência na Europa e no Japão. Segundo as Nações Unidas (2015), os cinco primeiros países que em 2015 tinham maior percentagem de indivíduos com 60 e mais anos eram o Japão (33,1%), a Itália (28,6%), a Alemanha (27,6%), a Finlândia (27,2%) e Portugal (27,1%) (United Nations, 2015: 27-29). Veremos de seguida alguns indicadores e respetivas causas que ajudam a explicar o envelhecimento da população portuguesa.

Em Portugal, a criação do Serviço Nacional de Saúde em 1979² e a sua expansão no território nacional têm contribuído para o progresso da medicina e dos serviços médicos, favorecendo a saúde da população. Um dos indicadores onde se nota esse impacto é na taxa de mortalidade infantil (Quadro 1.1), ou seja, no número de crianças que morre antes de completar um ano de idade, por cada mil crianças nascidas com vida.

Quadro 1.1 Taxa de mortalidade infantil

Indicador/Ano	1980	2018
Taxa de mortalidade infantil	24,3%	3,3%

Fonte: PORDATA, Taxa de mortalidade infantil (consultado a 20-06-2020).

² Lei nº 56/79, de 15 de setembro.

A diminuição da taxa de mortalidade infantil concorre para um aumento da esperança de vida à nascença e aos 65 anos, sendo, nos dois indicadores, maior nas mulheres comparativamente aos homens (Quadro 1.2).

Quadro 1.2 Esperança de vida à nascença e aos 65 anos, total e por sexo

Indicador/Ano	1980	2018
Esperança de vida à nascença	71,1	80,9
Homens	67,8	78,0
Mulheres	74,8	83,5
Esperança de vida aos 65 anos	14,7	19,6
Homens	13,1	17,7
Mulheres	16,1	21,0

Fonte: PORDATA, Esperança de vida à nascença e aos 65 anos, total e por sexo (consultado a 20-06-2020).

A evolução da esperança de vida aos 65 anos tem particular importância, pois é considerada para efeitos de cálculo do fator de sustentabilidade e da definição da idade normal de acesso à pensão de velhice que o regime de proteção social da função pública acompanha, por força de legislação que estabelece os mecanismos de convergência com o regime geral da Segurança Social³. Prevê-se que a esperança de vida aos 65 anos continue a aumentar, pois de acordo com as projeções da Comissão Europeia para o ano de 2070, em Portugal a esperança de vida aos 65 anos será de 23,3 anos para os homens e de 26,7 anos para as mulheres (EC, 2017: 16)⁴. Naturalmente que os aumentos da esperança de vida à nascença e aos 65 anos refletem-se num acréscimo do número de aposentados/reformados, conforme se tem constatado pelo total de pensões de aposentação/reforma (civis/militares) da Caixa Geral de Aposentações e de velhice da Segurança Social (Quadro 1.3).

Quadro 1.3 Total de pensões de Aposentação/Reforma e de Velhice

Indicador/Ano	1980	2018
Total de pensões de Aposentação/Reforma e de Velhice	1.140,698	2.519,444

Fonte: PORDATA, Caixa Geral de Aposentações: pensões por tipo, Indicador Reformados e Aposentados e Pensões da Segurança Social: total, de sobrevivência, de invalidez e de velhice, Indicador Velhice (consultado a 20-06-2020).

³ Lei n.º 11/2014, de 6 de março.

⁴ Table I.1.4: Projection of life expectancy at birth and at 65.

Com efeito, tem aumentado a probabilidade das pessoas viverem mais anos, mas tão importante quanto a longevidade é a qualidade de vida saudável. Em Portugal, os anos de vida saudável aos 65 anos, isto é, o número de anos que uma pessoa de 65 anos pode esperar viver sem limitações funcionais/incapacidade, registou uma descida entre os períodos de 1995 a 2018, sendo menos acentuada nos homens face às mulheres (Quadro 1.4).

Quadro 1.4 Anos de vida saudável aos 65 anos, por sexo

Indicador/Ano	1995	2018
Anos de vida saudável aos 65 anos	9,1	7,3
Homens	8,3	7,8
Mulheres	9,9	6,9

Fonte: PORDATA, Anos de vida saudável aos 65 anos, por sexo (consultado a 20-06-2020).

É relevante mencionar um aspeto do “Retrato da Saúde”, feito pelo Ministério da Saúde (2018), acerca dos comportamentos individuais e sociais dos portugueses, tais como hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, tabagismo e alcoolismo, que contribuem para a incidência e prevalência de doenças crónicas. Nesse seguimento, conclui-se que, apesar da esperança de vida estar a aumentar, os portugueses nos últimos anos de vida vivem com mais comorbidades, ou seja, a coexistência de mais do que uma doença em simultâneo, como por exemplo, a diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias e obesidade (Ministério da Saúde, 2018: 14). De acordo com esse estudo, essa situação tem maior probabilidade de ocorrer nos indivíduos com menores níveis de instrução, desempregados ou sem atividade profissional, com um estilo de vida sedentário, com hábitos tabágicos e de consumo excessivo de álcool, interferindo com o surgimento de doenças crónicas e, conseqüentemente, influenciando a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos (Ministério da Saúde, 2018). A título de exemplo, no “1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico”⁵ (INSA, 2016) concluiu-se que a população com baixa escolaridade e a população sem atividade profissional remunerada tinham prevalência mais elevada no caso da hipertensão arterial, diabetes, excesso de peso, obesidade e colesterol (INSA, 2016: 7). De referir ainda que a prevalência da diabetes, tensão arterial, colesterol total, excesso de peso e obesidade aumentaram com a idade,

⁵ A população abrangida foi de 4.911 indivíduos (2.265 homens: 46,1% e 2.646 mulheres: 53,9%), com idades compreendidas entre os 25 e os 74 anos em 2015, residentes em Portugal há mais de 12 meses e não-institucionalizados (INSA, 2016: 5-6).

observando-se, na comparação dos grupos etários⁶, a incidência mais elevada da diabetes e da tensão arterial nos indivíduos entre os 65 e os 74 anos (INSA, 2016: 21-41).

O envelhecimento da população também suscita alguma apreensão devido aos baixos níveis de fecundidade, ou seja, à diminuição do número de filhos por cada 1.000 mulheres em idade fértil (Quadro 1.5). Nesse sentido, a percentagem de bebés que nascem por 1.000 residentes tem diminuído, o que se reflete na taxa de natalidade (Quadro 1.5).

Quadro 1.5 Taxa de fecundidade geral e Taxa bruta de natalidade

Indicador/Ano	1980	2018
Taxa de fecundidade geral	66,9%	37,9%
Taxa bruta de natalidade	16,2%	8,5%

Fonte: PORDATA, Taxa de fecundidade geral e Taxa bruta de natalidade (consultado a 20-06-2020).

Tem-se procurado implementar medidas de apoio à fecundidade (ex. benefícios fiscais, extensão e flexibilidade da licença parental), mas para assegurar a renovação de gerações é necessário que cada mulher tenha em média 2,1 filhos (Rosa, 2012: 31), o que não se tem registado, pois segundo a evolução das dinâmicas demográficas, no ano de 2018, o índice sintético de fecundidade correspondia a um número médio de 1,4 filhos por mulher em idade fértil (Quadro 1.6). A diminuição da fecundidade em Portugal está relacionada com o adiamento dos nascimentos que tem implicações no número médio de filhos por mulher (Oliveira, 2009: 19;34). Nesse sentido, o nascimento do primeiro filho tende a ocorrer numa idade mais tarde, conforme se constata pelo indicador referente à idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho (Quadro 1.6).

Quadro 1.6 Índice sintético de fecundidade e Idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho

Indicador/Ano	1980	2018
Índice sintético de fecundidade	2,25 filhos	1,41 filhos
Idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho	23,6 anos	30,4 anos

Fonte: PORDATA, Índice sintético de fecundidade e Idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho (consultado a 20-06-2020).

⁶ Os grupos etários da amostra foram 25-34, 35-44, 45-54, 55-64 e 65-74 anos de idade (INSA, 2016: 16).

Entre os fatores que podem ajudar a explicar a maternidade numa idade mais tardia, destacam-se a maior escolaridade da população portuguesa, a maior participação das mulheres no mercado de trabalho (Rosa, 2012:32-33), o ingresso mais tarde na atividade profissional (Oliveira, 2009:19), o aumento da informalização da conjugalidade e a menor relação entre o casamento e o início da parentalidade (INE e FFMS, 2014: 29;100). Neste encadeamento, as transformações de comportamento relativas à natalidade são o reflexo de mudanças económicas, sociais e culturais, levando os casais a retardá-la tendo em conta a ponderação e a conjugação de uma série de condições ideais para ser concretizada (Perista e Lopes, 1999: 21).

Por conseguinte, a combinação destes fatores contribui para uma mudança nas representações da família, que tende a ser de menor dimensão (nuclear) (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 174). Nesse sentido, com o decorrer do tempo verifica-se um aumento do número de agregados domésticos privados unipessoais (Quadro 1.7), traduzindo-se igualmente num crescimento do número de pessoas com 65 e mais anos a residir sozinhas (Quadro 1.7).

Quadro 1.7 Agregados domésticos privados unipessoais, total e de indivíduos com 65 e mais anos

Indicador/Ano	2000	2018
Agregados domésticos privados unipessoais: total	536,7 milhares	938,8 milhares
Agregados domésticos privados unipessoais: indivíduos com 65 e mais anos	341,1 milhares	508,1 milhares

Fonte: PORDATA, Agregados domésticos privados unipessoais, total e de indivíduos com 65 e mais anos (consultado a 20-06-2020).

O facto de os indivíduos viverem sozinhos concorre para um acréscimo da individualização na organização da vida privada e da independência residencial, mas também pode acarretar um maior isolamento e necessidade de apoio das redes de suporte social (Aboim, 2003: 13-30). No entanto, ainda que os indivíduos numa idade mais avançada tendam a experienciar o viver só, isso não significa necessariamente que sintam solidão, ou que haja ausência de relações afetivas. Inclusive, mesmo uma situação de viuvez pode significar uma oportunidade de libertação para intensificar as relações amicais e escolher um novo estilo de vida, permitindo a reconstrução de biografias (Mauritti, 2009). Considerando os resultados dos Censos de 2011⁷, a viuvez

⁷ XV Recenseamento geral da população e V Recenseamento geral da habitação.

tende a ser mais vivenciada pelas mulheres. Dos 772.664 indivíduos viúvos em Portugal, 629.567 eram mulheres e 143.097 eram homens (INE, 2012: 429).

Retomando o exercício de análise de indicadores, a conjugação entre a diminuição da taxa de mortalidade infantil, o aumento da esperança de vida e a diminuição da taxa de fecundidade, reflete-se no envelhecimento da população, sendo que, de acordo com os Censos de 2011, “a percentagem de jovens recuou de 16% em 2001 para 15% em 2011 e, na população idosa, assistiu-se ao movimento inverso tendo passado de 16% em 2001 para 19% em 2011” (INE, 2012: 21). Nesse sentido, o índice de envelhecimento tem aumentado, correspondendo a um número de 157,4 no ano de 2018. Isso significa que por cada 100 jovens com menos de 15 anos, há 157,4 pessoas com 65 e mais anos (Quadro 1.8). Já o índice de sustentabilidade potencial, isto é, o número de indivíduos em idade ativa por idoso, tem diminuído, situando-se nos 3,0 em 2018 (Quadro 1.8), relação que pode afetar as transferências económicas entre os diversos grupos etários, devido ao ritmo de crescimento da população não ativa, face à ativa.

Quadro 1.8 Índice de envelhecimento e Índice de sustentabilidade potencial

Indicador/Ano	1980	2018
Índice de envelhecimento	43,8	157,4
Índice de sustentabilidade potencial	5,6	3,0

Fonte: PORDATA, Índice de envelhecimento e Índice de sustentabilidade potencial (consultado a 20-06-2020).

A situação das transferências económicas entre os diferentes grupos etários pode gerar um conflito de interesses entre os que “pagam” (ativos), que não pretendem ser alvo de maior sobrecarga de impostos, e os que “recebem” (pensionistas), que não pretendem uma diminuição dos benefícios que consideram adquiridos face à sua carreira contributiva (Rosa, 2012:47-48), podendo suscitar, igualmente, alguma insegurança relativamente à sustentabilidade financeira do sistema de pensões.

De acordo com Moreira *et al.* (2019), a sustentabilidade do sistema de pensões é influenciada por três grandes fatores: (1) as regras do próprio sistema (ex. taxas contributivas, idade da reforma); (2) a evolução da economia, nomeadamente do emprego, na medida em que este condiciona o número de pessoas que podem contribuir para o sistema, bem como a evolução dos salários que se reflete no valor das contribuições pagas por trabalhadores e empregadores; e (3) as dinâmicas demográficas referentes à mortalidade, fecundidade e migrações por estarem

relacionadas com o número de indivíduos em idade ativa que pode contribuir para o sistema, assim como o fluxo de potenciais pensionistas que virão a ingressar no mesmo (Moreira *et al.*, 2019:50-79). A respeito das dinâmicas demográficas, nomeadamente da imigração e da fecundidade, importa fazer uma breve referência ao estudo do Observatório das Migrações referente ao ano de 2014, em que “as mulheres de nacionalidade estrangeira foram responsáveis por cerca de 9% do total dos nados-vivos em Portugal”, sendo que nesse ano “a população estrangeira representava 3,8% do total da população residente em Portugal”, concentrando-se maioritariamente nas idades jovens e ativas (62,5%) (Oliveira e Gomes, 2016: 10).

Envelhecimento societal

O envelhecimento societal está relacionado com a forma como se reage ao envelhecimento demográfico. Ou seja, é quando a sociedade perspetiva esta realidade, por exemplo, como um problema, condicionando a economia, as despesas com a saúde e os benefícios de transferências entre gerações (Rosa, 2012: 24). Para Morgan e Kunkel (2007), está relacionado com as transformações que a sociedade sofre à medida que vai aumentando o número de pessoas idosas. De certo modo, segundo os autores, procura-se perceber a forma como a sociedade contribui para “moldar os significados e as experiências do envelhecimento”, incluindo as expectativas, os deveres e os comportamentos que são esperados com as idades e de que forma essas expectativas podem influenciar as oportunidades no decorrer do percurso de vida. Um dos exemplos apontados é o facto do aumento exponencial do número de idosos poder gerar atitudes estereotipadas e discriminatórias (Morgan e Kunkel, 2007:5-6).

Giddens (2000), aludindo à importância social do envelhecimento, defende que na sociedade moderna, caracterizada por constantes processos de mudança, o saber acumulado das pessoas mais velhas deixou, com frequência, de parecer aos olhos dos mais novos uma fonte de sabedoria, traduzindo-se num estatuto de menor poder face ao que era costume nas sociedades pré-modernas (Giddens, 2000: 168-169).

Além disso, por vezes o aumento da despesa pública está associado ao envelhecimento, mas de acordo com Cabral *et al.*, (2013), o debate em torno do envelhecimento não se pode centrar unicamente na questão do custo, sendo importante uma reflexão acerca do lugar da velhice na sociedade (Cabral *et al.*, 2013: 12). Nesse sentido, Rosa (2012) questiona se o problema está no aumento da população idosa ou antes na valorização social das pessoas idosas (Rosa, 2012: 24). A autora identifica traços coletivos que diferenciam o grupo etário de “pessoas idosas” dos restantes grupos, como por exemplo, ser composto maioritariamente por

indivíduos com níveis de instrução relativamente baixos, que tenderá a esbater-se à medida que as gerações mais novas envelhecem, ou por um número considerável de pessoas a viver em situação de pobreza (Rosa, 2012: 55).

É perceptível que o exemplo destes traços coletivos não favorece a valorização social das pessoas idosas. No entanto, estas características não significam que sejam imutáveis. Na realidade, o aumento do número de pessoas reformadas com tendência a serem mais instruídas e com maior acesso e destreza na utilização da informação, tende a favorecer uma maior visibilidade social e mobilização na defesa dos seus direitos, através de uma participação mais ativa na esfera política, económica, cultural e social.

De acordo com Walker (2006), o envelhecimento da população promove os desafios de salvaguardar a segurança económica na velhice, manter a solidariedade intergeracional, combater a discriminação pela idade, assegurar a assistência social e garantir a cidadania plena das pessoas mais velhas (Walker, 2006: 233).

1.1.2 O envelhecimento individual

Para Rosa (2012), o envelhecimento individual está relacionado com o envelhecimento cronológico (resulta da idade) e biopsicossocial (é o reflexo do cronológico, mas não tem um momento específico em termos de idade) (Rosa, 2012: 19).

Envelhecimento cronológico e biopsicossocial

De acordo com Morgan e Kunkel (2007), o envelhecimento cronológico é linear e está relacionado com as mudanças físicas, como as rugas da pele, os cabelos brancos, o sistema imunitário, o funcionamento cardiovascular ou a capacidade reprodutiva e que são consequências naturais do envelhecimento (Morgan e Kunkel, 2007: 2). O envelhecimento biopsicossocial depende da trajetória de cada indivíduo, pois está relacionado com as vivências passadas, hábitos, estilo de vida e influências culturais e sociais experienciadas (Rosa, 2012: 20). Segundo Dias (2005), as pessoas sentem um conjunto de mudanças biológicas, psicológicas e sociais no seu percurso de vida e o envelhecimento configura-se como uma concertação entre estabilidade (das variáveis de personalidade, sociais e familiares), crescimento (relacionada com os conhecimentos apreendidos e a experiência de vida) e mudança (ao nível orgânico, psicossocial, familiar e profissional) (Dias, 2005: 269).

Naturalmente que o envelhecimento individual comporta desafios relacionados com o estado de saúde, a participação e a valorização social dos indivíduos. Com o avançar da idade aumenta a probabilidade das pessoas estarem mais expostas a doenças, originando situações de maior dependência das redes de suporte formal ou

informal, mas isso não deve justificar situações de isolamento e de estigmatização dos idosos (Cabral *et al.*, 2013: 11-12), sendo fundamental assegurar condições que permitam aos indivíduos manterem-se ativos e com qualidade de vida, tónica em que assenta o paradigma do envelhecimento ativo.

O envelhecimento ativo

O caminho concertado para dar resposta às questões do envelhecimento começou a ter maior expressão com o desenvolvimento das Assembleias Mundiais sobre o Envelhecimento, tendo a primeira decorrido em Viena (1982) e a segunda em Madrid (2002). No seguimento da Assembleia decorrida em Madrid, foi concebido um plano de ação internacional para responder às oportunidades e desafios do envelhecimento da população no século XXI, com vista à promoção do envelhecimento ativo. O plano centra-se em três prioridades que visam mudanças ao nível das atitudes, políticas e práticas, com o objetivo de se valorizar o potencial das pessoas mais velhas (ONU, 2003):

- As pessoas idosas e o desenvolvimento: aborda a importância das pessoas mais velhas no desenvolvimento da sociedade, destacando o contributo além da componente económica, designadamente ao nível do suporte familiar (ex. apoio aos filhos e netos) e da participação na comunidade (ex. voluntariado). Também sublinha aspetos relacionados com a esfera laboral, como a necessidade das políticas de gestão de recursos humanos terem em consideração as características específicas dos colaboradores que estão numa idade próxima da reforma, efetuando ajustes ao nível das condições de trabalho e da aquisição de conhecimentos para os indivíduos que pretendem manter-se no exercício profissional. Uma das situações mais relevantes prende-se com as mudanças tecnológicas que podem levar à infoexclusão, motivo pelo qual o acesso à educação permanente é crucial para a capacidade de adaptação (ONU, 2003: 13-29);

- Promoção da saúde e bem-estar na velhice: enfatiza a capacitação das pessoas com vista à manutenção da independência e da qualidade de vida, através das atividades de promoção da saúde e prevenção de doenças. Dado o aumento do número de pessoas idosas, é pertinente capacitar os profissionais dos serviços sociais e da saúde para orientarem as pessoas para a adoção de estilos de vida saudáveis, daí que o incremento da formação nas áreas da gerontologia e da geriatria seja uma necessidade. A responsabilidade de cada indivíduo consiste em esforçar-se no seu percurso de vida para ter hábitos saudáveis, ao passo que a responsabilidade do

poder executivo centra-se em criar condições favoráveis para a saúde e bem-estar das pessoas (ONU, 2003: 29-41);

- Criação de um ambiente propício e favorável para realçar as capacidades: as pessoas idosas têm direito a viver num ambiente que seja inclusivo. Por conseguinte, devem usufruir de habitação, transportes, serviços e infraestruturas que facilitem a acessibilidade a edifícios e espaços públicos, permitindo às pessoas manterem-se autónomas e participativas na comunidade. Nesse sentido, torna-se importante as comunidades trabalharem numa perspetiva de cooperação intergeracional, de forma a promoverem uma visão positiva do envelhecimento e evitarem situações de discriminação, maus tratos e abandono. Assim, torna-se necessário que os profissionais da área social reconheçam esses riscos e atuem preventivamente com o objetivo de eliminarem os estereótipos e, simultaneamente, intervirem na ótica de fomentar o reconhecimento da experiência de vida e do potencial das pessoas idosas (ONU, 2003: 41-50).

Partindo da perspetiva de que o envelhecimento é encarado como uma experiência positiva, a maior longevidade quando é acompanhada por contínuas oportunidades no domínio da saúde, da participação e da segurança, contribui para os indivíduos alcançarem o bem-estar físico, mental e social, participando na sociedade de acordo com as suas necessidades e interesses. Foi com o foco na qualidade de vida que a Organização Mundial de Saúde (OMS) adotou o conceito de Envelhecimento Ativo, definindo-o como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (WHO, 2002: 12). A palavra “ativo” vai para além da capacidade de estar fisicamente ativo ou de participar na vida laboral, remetendo para a contínua participação nas esferas social, económica, política e cultural, contribuindo para que as pessoas estejam integradas numa sociedade segura e tenham maior qualidade de vida (WHO, 2002: 12). Os três pilares preconizados pela OMS enquadram-se nas três prioridades da Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento decorrida em Madrid. Assim, o pilar “Saúde” corresponde à “Promoção da saúde e bem-estar na velhice”; o pilar “Participação” está relacionado com “As pessoas idosas e o desenvolvimento”; e o pilar “Segurança” com a “Criação de um ambiente propício e favorável para realçar as capacidades”.

No entanto, o envelhecimento ativo depende de determinados fatores:

- **Cultura e Género:** são transversais porque têm influência sobre os restantes fatores do envelhecimento ativo. A cultura molda a forma como envelhecemos, visto que os valores e as tradições culturais repercutem-se no modo como encaramos o processo de envelhecimento e as pessoas idosas. O género está relacionado com o facto de ser necessário compreender a diferença no processo de envelhecimento entre os homens e as mulheres (WHO, 2002: 20);
- **Saúde e os sistemas de serviços sociais:** “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades” (WHO, 1946: 1). Os sistemas de saúde precisam de estar orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, sendo importante a facilidade de acesso a todo o tipo de cuidados de saúde (ex. primários) (WHO, 2002: 21-22);
- **Comportamentais:** relacionado com a adoção de comportamentos saudáveis (ex. realização de atividade física e vigilância da saúde) em todas as fases da trajetória de vida, com o objetivo de se prolongar a longevidade e a qualidade de vida (WHO, 2002: 22-25);
- **Fatores pessoais:** os fatores biológicos, genéticos e psicológicos influenciam a forma como as pessoas envelhecem. O facto de os indivíduos sentirem que são capazes de ter o controlo da sua vida está ligado a escolhas de comportamento à medida que se envelhece (WHO, 2002: 26);
- **Ambiente físico:** viver numa habitação condigna e frequentar espaços públicos seguros e sem barreiras físicas são fatores que evitam as quedas. Além disso, é fundamental o acesso a serviços sociais e de saúde, bem como a acessibilidade aos transportes públicos. Estes aspetos favorecem a interação social, a integração na comunidade e a independência dos idosos, diminuindo a probabilidade de isolamento, principalmente em meios rurais e com pessoas que tenham mobilidade condicionada (WHO, 2002: 27-28);
- **Ambiente social:** usufruir de um ambiente em que há oportunidades de aprendizagem ao longo da vida e apoio social, contribui para o bem-estar geral e evita a propensão para a solidão, nomeadamente das pessoas que perderam amigos ou familiares (WHO, 2002: 28-29);
- **Económicos:** há três fatores económicos que têm um impacto significativo sobre o envelhecimento ativo. O primeiro é o rendimento disponível para assegurar despesas de saúde e eventuais incapacidades. O segundo está relacionado com a proteção social, principalmente das pessoas mais

vulneráveis ao nível da saúde e da rede de suporte social. O terceiro remete para as oportunidades de trabalho ajustadas às necessidades dos indivíduos, de forma a poderem continuar a participar ativamente na força de trabalho, bem como ao reconhecimento das capacidades e da importância no âmbito das atividades não remuneradas (WHO, 2002: 30-31).

No seguimento das duas Assembleias Mundiais sobre o Envelhecimento e do contributo da Organização Mundial de Saúde para a definição do conceito de Envelhecimento Ativo, este saiu reforçado em 2012, quando se declarou o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações. Esta iniciativa teve como objetivo reforçar a mudança de atitudes e de políticas acerca da importância do contributo das pessoas mais velhas⁸. Em Portugal, a apresentação decorreu no dia 28 de Fevereiro de 2012⁹. Esta iniciativa foi apoiada pela Assembleia da República e o Conselho de Ministros, através da emissão de resoluções que visaram: reconhecer a importância do envelhecimento ativo e da solidariedade intergeracional como elementos chave da coesão social e da qualidade de vida das pessoas, assim como na consolidação da democracia por se basear no reconhecimento dos direitos humanos¹⁰; promover a prevenção da saúde (ex. através de rastreios), o voluntariado e a coordenação das forças de segurança e dos serviços da Segurança Social com o objetivo de sinalizar pessoas em situação de isolamento, abandono ou violência; promover a utilização da tecnologia, sobretudo a telemática, para garantir a segurança, vigilância e monitorização das pessoas idosas¹¹; e fomentar a informação relacionada com a preparação para a reforma, os cuidados de saúde e a utilização das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC) na geração acima dos 65 anos¹².

Em 2017, por intermédio de um Grupo de Trabalho Interministerial, foi promovida uma proposta de Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) 2017-2025¹³. Essa proposta, além de reforçar os três pilares da OMS, considerou, entre outros objetivos, promover a cooperação e a intersectorialidade na concretização da ENEAS, nomeadamente através das instituições da economia social.

No fundo, o envelhecimento ativo surge como uma resposta interventiva na sociedade orientada para responder ao aumento da longevidade. Nesse sentido, convida a repensar a transição entre o trabalho e a reforma, a saúde, a participação e

⁸ Decisão Nº 940/2011/UE, de 14 de setembro.

⁹ Fonte: www.eurocid.mne.gov.pt/ (consultado a 16-06-2018).

¹⁰ Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2011, de 22 de dezembro.

¹¹ Resolução da Assembleia da República 61/2012, de 4 de maio.

¹² Resolução da Assembleia da República 66/2012, de 8 de maio.

¹³ Despacho n.º 12427/2016, de 17 de outubro.

o ambiente (segurança) onde os idosos estão integrados. Contudo, tendo em conta que “os idosos não são um grupo homogêneo e que a diversidade individual tende a aumentar com a idade” (WHO, 2002: 14), o envelhecimento ativo deve ser considerado à luz da perspectiva do curso de vida, que procura analisar o envelhecimento como um processo resultante de trajetórias anteriores (Cabral *et al.*, 2013: 17-18). Segundo Rosa (2012), a vida individual está organizada numa sucessão de três fases (formação, atividade profissional e reforma). No entanto, a autora propõe que estas devam interligar-se, ao invés de serem estanques e de se irem excluindo sempre que se transita para outra fase. Deste modo, a ideia de envelhecimento ativo não deve concentrar-se apenas numa idade mais avançada, devendo antes ser perspectivada como um contínuo, cujas fases se devam intersejar de forma mais articulada (Rosa, 2012: 60-61).

A perspectiva do percurso de vida

Com o objetivo de compreender a relação entre o tempo e o comportamento humano, a perspectiva do percurso de vida procura perceber a forma como a idade cronológica, as características do indivíduo, os relacionamentos, as transições de vida e a mudança social, contribuem para moldar a trajetória de vida de uma pessoa. Nesse sentido, visa compreender a forma como o indivíduo se desenvolveu e adaptou ao longo dos diferentes períodos de vida, através de uma sequência de eventos, experiências e transições (Hutchison, 2011: 8-9).

Os indivíduos constroem o seu caminho através das escolhas efetuadas (agência humana), tendo em conta as oportunidades e restrições das circunstâncias. No entanto, o impacto dos eventos é variável consoante o momento em que ocorre na vida das pessoas, motivo pelo qual os mesmos eventos podem afetar os sujeitos de maneira diferente. Acresce que os eventos frequentemente implicam mudanças para outras pessoas, porque as vidas dos indivíduos estão ligadas de forma interdependente, nomeadamente através da família (Elder, 1998:1-12; 2001:177-192). É através da família que adquirimos identidade e continuidade com o passado (Cohen, 1987: 8), sendo um dos quadros sociais onde se partilham recursos, se formam disposições, se desenvolvem práticas quotidianas e estratégias de vida (Costa, 2009: 100) e onde se sente um impacto significativo das decisões tomadas.

Com efeito, a reforma à luz do curso de vida deve ser analisada enquanto um processo influenciado por antecedentes, cujas decisões tomadas têm impactos na vida dos indivíduos e na sua rede de suporte social. Com o objetivo de sintetizar a perspectiva do curso de vida, Hutchison (2011: 2) apresentou as suas ideias centrais:

- tenta compreender as continuidades, assim como as descontinuidades, enfatizando a diversidade e os recursos mobilizados na trajetória de vida;
- enfatiza a interdependência entre os seres humanos, dando relevo à família como principal palco para experimentar e interpretar o mundo social;
- entende os indivíduos como capazes de efetuar escolhas e tomar decisões num contexto de oportunidades e constrangimentos, com o intuito de construir e personalizarem o seu próprio caminho;
- reconhece as ligações entre as experiências de vida numa idade precoce e na idade adulta.

Pode-se considerar a reforma como uma fase importante no percurso da vida, despoletando o debate e a intervenção em diversas matérias (ex. económica, laboral, demográfica, política, na vida familiar, nas relações sociais, no lazer e na saúde). Tendo em consideração as mudanças sociais, se estamos a assistir a uma “modernização do conceito de envelhecimento”, esta deve ser acompanhada de uma “modernização do conceito de reforma” (Fonseca, 2016: 114). No período da reforma, a ocupação do tempo, as sociabilidades e a participação coletiva dependem de diversos fatores (ex. económicos e situação de saúde) que se desenvolvem ao longo das biografias pessoais, sendo que o envelhecimento ativo pode contribuir para “flexibilizar a separação rígida entre atividade e inatividade” (Cabral *et al.*, 2013: 18-19).

1.2 Direitos das pessoas idosas

Considerando os resultados do Eurobarómetro 378 sobre o Envelhecimento Ativo, em Portugal, de uma maneira geral, as pessoas com 55 e mais anos são percecionadas de uma forma positiva (66% das respostas). De referir ainda que 20% dos inquiridos manifestou uma perceção negativa, 12% uma perceção nem positiva nem negativa e 2% não tinha uma opinião formada a esse respeito (EC, 2012: 23). Contudo, por vezes associado à velhice existe o preconceito da falta de produtividade ou de adaptação a novas situações (Osório, 2007: 13), discursos reveladores de atitudes e práticas negativas relativamente às pessoas mais velhas, com base no critério da idade.

Denomina-se essa discriminação de idadismo que, atendendo à Carta dos Direitos Fundamentais da UE, colide com os direitos humanos, estando expresso no Art. 21.º da referida carta, a proibição da discriminação em função da idade (UE, 2000: 13). Em casos extremos, o idadismo pode traduzir-se em situações de violência. Por

consequente, fazendo uma breve referência relativamente à violência sobre as pessoas mais velhas, de acordo com a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (2010) a violência pode assumir diversas formas: física, psicológica, sexual, económica ou financeira, negligência e abandono (APAV, 2010: 45-48). Segundo dados estatísticos do período de 2013 a 2016, totalizaram-se 3.612 pessoas idosas vítimas de crime e violência, sendo a maioria do sexo feminino (79,51%) e em que os autores do crime foram, maioritariamente, do sexo masculino (68,24%) (APAV, 2017).

1.2.1 Idadismo

De acordo com o Relatório sobre o Idadismo na Europa, em Portugal, 61% dos inquiridos considera a discriminação etária como um problema muito grave (27%) ou bastante grave (34%) (Lima *et al.*, 2010: 27;35). Essa perceção é transversal a todos os escalões etários, mas é mais notada na faixa etária acima dos 80 anos (Lima *et al.*, 2010:35). No que diz respeito à percentagem de pessoas que experienciaram a discriminação ou sentiram que foram tratadas de forma injusta devido à idade, em Portugal (17%), a par do Chipre (17%), é onde menos se faz sentir essa discriminação (Lima *et al.*, 2010: 30;34;36). O idadismo em relação às pessoas mais velhas depende de um conjunto de fatores que influenciam a forma como encaramos o envelhecimento e as pessoas idosas: 1) o processo de categorização por idades; 2) o predomínio da cultura da juventude; 3) a inatividade das pessoas idosas (Marques, 2011: 36).

1) Relativamente ao processo de categorização por idades, numa primeira interação com uma pessoa recolhemos informações que nos auxiliam a perceber quem é o nosso interlocutor, os seus interesses e as expectativas, procurando enquadrá-lo numa categoria (Marques, 2011: 37). Para Goffman (1993), quando um indivíduo surge na presença de outros, decorre um processo em que estes procuram recolher informações a seu respeito ou recorrer a informações que já possuíam. O indivíduo também vai procurar veicular para os outros a impressão que lhe interessa criar. Essa troca mútua de informações e de impressões contribui para definir a situação e alinhar expectativas, permitindo assim aos outros saberem o que espera o indivíduo deles e o que poderão eles esperar do indivíduo (Goffman, 1993: 11;14). A idade é uma dessas categorias, motivo pelo qual classificamos o indivíduo num determinado grupo etário com representações, características e comportamentos típicos das pessoas dessa faixa etária que nos orientam na interação pessoal (Marques, 2011: 37). Porém, esse processo de categorização pode ter efeitos negativos, dado que pode enviesar a heterogeneidade do envelhecimento. Por outras palavras, pode induzir a uma perceção homogénea de que as pessoas idosas partilham o mesmo tipo de

características, não considerando as especificidades de cada indivíduo (Marques, 2011-37-38).

2) No que diz respeito ao predomínio da cultura da juventude, a dinâmica da sociedade impulsionada pela rapidez da mudança, sobretudo devido ao avanço tecnológico, é uma das características das sociedades modernas e industrializadas e esse progresso parece estar associado principalmente à juventude (Marques, 2011: 45). Esse fator tem concorrido, direta ou indiretamente, para a substituição de trabalhadores mais longevos por indivíduos mais novos, potenciando uma saída precoce do mercado de trabalho, aspeto que tende a reforçar a ideia que, com o avançar da idade, existe uma perda de competências profissionais, diminuindo o valor do estatuto e do papel social dos mais velhos, contribuindo para o idadismo (Fonseca, 2016: 99). No entanto, no domínio do trabalho, a legislação portuguesa prevê a salvaguarda dos direitos das pessoas, nomeadamente a Constituição da República Portuguesa (revisão de 2005) e o Código do Trabalho (revisão de 2009). A primeira, através do Art. 59.º, confere os direitos a “todos os trabalhadores, sem distinção de idade (...)”¹⁴ e o segundo, através do Art. 24.º, em matéria de igualdade no acesso ao emprego e no trabalho expressa que “o trabalhador ou candidato a emprego tem direito a igualdade de oportunidades e de tratamento no que se refere ao acesso ao emprego, à formação e promoção ou carreira profissionais e às condições de trabalho, não podendo ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão, nomeadamente, de (...) idade”¹⁵. Um último apontamento prende-se com o facto do aumento do número de pessoas idosas e da preocupação com a sustentabilidade dos sistemas de saúde e da Segurança Social, serem suscetíveis de concorrer para uma maior valorização dos nascimentos e da juventude, em detrimento da população mais envelhecida.

3) No que concerne à inatividade das pessoas idosas, está relacionada com a associação da reforma à ideia de inutilidade ou de menor produtividade, não promovendo uma imagem positiva deste grupo social (Marques, 2011: 44). Ao procurar refletir sobre a relação entre reforma e velhice, Fernandes, Gil e Gomes (2010) aludem para o facto de “reformados” e “velhos” revestirem-se de duas representações sociais que tendem a ser perspetivadas com o mesmo significado. Para essa representação tem contribuído a imagem difundida da presença dos idosos em espaços públicos e jardins, transparecendo socialmente algum alheamento da

¹⁴ Lei n.º 1/2005, de 12 de agosto.

¹⁵ Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro.

realidade (Fernandes, Gil e Gomes, 2010:173-174). Acrescenta-se que o facto de a reforma (no âmbito do sistema da Segurança Social) estar associada à designação “pensão de velhice” tem, provavelmente, reforçado essa suposta relação.

1.2.2 Reforma e velhice

Numa sociedade culturalmente marcada pelo trabalho tende-se a valorizar mais a atividade, ou seja, as pessoas que permanecem a trabalhar, podendo gerar a percepção de que os indivíduos reformados já não contribuem ativamente para a sociedade. Mas será a saída da vida ativa e a passagem para a condição de reformado um marcador simbólico de entrada na velhice? Com esta questão, tendo como base os dados do European Social Survey¹⁶, Aboim *et al.* (2010) procuraram perceber se existia coincidência entre as condições de reformado e de idoso. Os resultados dos portugueses inquiridos permitiram descobrir que 78% considerou que a idade da reforma tem lugar antes da entrada na velhice, 16% percecionou que coincide com a velhice e 6% que a idade da reforma é posterior à entrada na velhice (Aboim *et al.*, 2010: 76-78).

Esta “nova idade”, entre a cessação da atividade profissional e a velhice, está associada à “terceira idade”, que remete para um estilo de vida autónomo e participativo na comunidade, por exemplo, através do voluntariado (Veloso, 2011: 29) ou da mobilização na sociedade civil por intermédio de associações¹⁷ e de partidos políticos¹⁸.

Neste sentido, apesar de se associar a terceira idade às pessoas a partir dos 65 anos, dentro desse grupo começa a designar-se de “quarta idade” às pessoas a partir dos 75-80 anos (Agulló Tomás, 2001: 344). Neugarten (1996) refere-se aos “jovens-idosos” como indivíduos saudáveis e potencialmente ativos que procuram formas de ocupação do tempo (ex. continuar a trabalhar ou fazer voluntariado) e aos “idosos-idosos” como pessoas que, devido à sua fragilidade pelo surgimento de doenças, necessitam de cuidados especiais (Neugarten, 1996: 37-46). A autora salienta que estes termos têm sido amplamente utilizados. O primeiro, enquadrado numa faixa etária a partir dos 60 anos, e o segundo, numa faixa etária a partir dos 80 anos. Não obstante, ressalva que a distinção deverá centrar-se, sobretudo, nas características sociais e de saúde dos indivíduos, em vez da idade (Neugarten, 1996: 371). Para Rosa (1996), não existem dúvidas de que as capacidades físicas e intelectuais dos indivíduos com 65 ou 70 anos são diferentes, comparativamente a outros indivíduos

¹⁶ Módulo: Tempos de Vida: a organização do curso de vida na Europa (Aboim *et al.*, 2010: 72).

¹⁷ Por exemplo, a Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados (APRE).

¹⁸ Por exemplo, o Partido Unido dos Reformados e Pensionistas (PURP).

na mesma faixa etária de gerações anteriores. A autora também distingue duas categorias, a terceira idade, que vai desde a cessação da atividade profissional até cerca dos 75-80 anos; e a quarta idade, a partir dos 75-80 anos e relacionada com incapacidades funcionais que se vão manifestando (Rosa, 1996: 1190). A distinção entre a terceira e a quarta idade também foi abordada por Baltes e Smith (2003), ao argumentarem que a transição da terceira idade para a quarta idade ocorrerá, nos países desenvolvidos, ao redor dos 75-80 anos. Para os autores, a terceira idade é caracterizada pelos ganhos em aptidão física e mental, bem como pelas estratégias eficazes que se vão adquirindo para gerir os ganhos e as perdas em final da vida. Relativamente à quarta idade, está relacionada com uma maior fragilidade, devido a perdas ao nível do potencial cognitivo, no aumento de sintomas de stress crónico, na prevalência da demência e de níveis de disfuncionalidade e morbilidade (Baltes e Smith, 2003: 123-135).

Assim, tendo em conta que a reforma pode ocorrer em diferentes idades (ex. antecipada ou na idade estabelecida) e que o aumento da longevidade pode contribuir para distinguir, no plano teórico, entre a terceira idade e a quarta idade, esses fatores distanciam uma conotação direta entre a reforma e a velhice, pelo menos enquanto as pessoas se mantiverem com um estilo de vida ativo e saudável.

1.2.3 Respostas sociais

Com a distinção entre a terceira idade e a quarta idade, torna-se pertinente o surgimento de projetos/respostas sociais que permitam às pessoas acompanhar as mudanças, que promovam a defesa dos seus direitos e uma representação positiva do envelhecimento, contribuindo para a integração social e a qualidade de vida das pessoas mais velhas. Um exemplo desses projetos são as universidades seniores, que serão abordadas mais adiante nesta tese. Destacamos também a "Cidade Amiga do Idoso", projeto promovido pela OMS (WHO, 2007). O seu objetivo foi o de estimular o envelhecimento ativo, auscultando as pessoas para compreender as suas características e necessidades, de forma a adaptar estruturas e serviços para serem acessíveis e promoverem a inclusão, por exemplo, em espaços públicos, edifícios habitacionais, transportes e serviços de saúde (WHO, 2007: 6-65). Neste sentido, as cidades mobilizam-se para proporcionar qualidade de vida às pessoas à medida que envelhecem e, simultaneamente, usufruem do potencial das pessoas (WHO, 2007: 6-65).

A Segurança Social também assegura um conjunto de respostas de apoio social para as pessoas idosas, com o intuito de promover a autonomia, a integração social e a saúde, tais como: Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de convívio, Centro de dia,

Centro de noite, Acolhimento familiar, Estruturas residenciais e Centro de férias e lazer¹⁹.

O mais importante é que os projetos/respostas sociais façam parte de políticas públicas integradas e numa perspetiva do percurso de vida. Por exemplo, ao nível da saúde, a promoção da atividade física iniciada na escola, seguida na idade adulta e no decurso da reforma terá, potencialmente, efeitos mais positivos no decurso de uma idade mais avançada, permitindo a otimização de recursos humanos e financeiros que decorrem do envelhecimento demográfico (Bárrios e Fernandes, 2014: 195). Contudo, é igualmente necessário reconhecer a diversidade individual inerente ao processo de envelhecimento, cujas políticas locais deverão centrar-se no critério das necessidades, ao invés da idade dos indivíduos, permitindo adequar com maior eficácia as intervenções na resposta aos desafios do envelhecimento das populações (Bárrios e Fernandes, 2014: 195).

1.3 Redes de suporte social

As redes de sociabilidade vão mudando com os contextos familiares, de educação, do trabalho e de vizinhança, sendo que a passagem à reforma e o decurso do envelhecimento vão implicar uma reorganização das redes de suporte (Paúl, 2005a: 37). Em termos gerais, o suporte social é prestado através das seguintes formas: “o suporte emocional, o *feedback*, o aconselhamento ou orientação, a assistência prática, a financeira ou material e a socialização” (Ornelas, 1994: 336). Iremos de seguida desenvolver a distinção entre as redes de suporte informal e suporte formal.

1.3.1 Suporte informal

A rede informal refere-se ao apoio da família, dos amigos e dos vizinhos e está relacionada com três medidas: a frequência de contactos com os outros; o apoio recebido, que está ligado à quantidade de ajuda fornecida pelos elementos da rede; e o apoio percebido, que se traduz no sentimento de confiança de que os elementos da rede podem auxiliar em caso de necessidade (Paúl, 2005b: 277). No fundo, revestem-se de relações construídas pelos próprios indivíduos ao longo do tempo, as quais Bertaux (2020) designa de “relações intersubjetivas fortes”, por serem duradouras e por se estabelecerem naturalmente entre pessoas ligadas por relação de conjugalidade, de parentesco ou de amizade (Bertaux, 2020: 80).

¹⁹ Fonte: <http://www.seg-social.pt/idosos> (consultado a 20-06-2018).

O papel da rede de suporte informal é o de preenchimento das necessidades dos indivíduos com o intuito de proteção para evitar adversidades, ou funcionar como um amortecedor quando se verificam situações de maior vulnerabilidade (Paúl, 2005b: 278). A família tende a envolver-se mais em tarefas de longa duração e de intimidade, os amigos são uma fonte de suporte afetivo e emocional e os vizinhos participam em tarefas pontuais (ex. ajuda nas compras) (Gil, 1999: 103). Porém, o tempo disponível, a localização geográfica e o trabalho, são fatores que condicionam a forma como a partilha dos cuidados se organiza (Fernandes, Gil e Gomes, 2010:190-191). As famílias do presente, na sua maioria, pautam-se por novos valores, objetivos e desafios que são a consequência das novas dinâmicas demográficas e sociais, distanciando-se do ideal de família tradicional (Pimentel, 2012: 69-70). No entanto, a família é uma instituição fundamental de suporte social e a missão do cuidado familiar tem sido atribuída principalmente à mulher, contribuindo para que os cuidados aos idosos sejam ainda prestados, maioritariamente, com base na solidariedade feminina (Gil, 1999: 110; Pimentel, 2012: 70).

Um dos aspetos positivos da interação familiar centra-se na relação entre os avós e os netos. Para os avós, pode atenuar o impacto de perdas relacionais que vão surgindo com o avançar da idade, nomeadamente de trajetos de conjugalidade interrompidos pela viuvez. Por outro lado, também permite aos avós assumirem um papel relevante no seio familiar, prestando cuidados aos netos e apoio aos filhos, quer ao nível económico, quer na segurança familiar que podem proporcionar. Numa perspetiva de reciprocidade, as pessoas idosas que prestam cuidados aos netos terão maior probabilidade de vir a receber cuidados dos seus filhos como forma de retribuição (São José e Teixeira, 2014: 45). Se tivermos em conta o Eurobarómetro 378 sobre o Envelhecimento Ativo, relativamente à forma como as pessoas com 55 e mais anos podem contribuir para a sociedade, em Portugal, as que colheram maior percentagem estavam relacionadas com a esfera familiar: cuidar dos netos (81%), apoio financeiro à família (76%), cuidar de familiares doentes/com deficiência (75%), consumidores (69%), trabalhadores (65%), voluntários (54%) (EC, 2012: 30). Importa mencionar que o apoio dos avós aos netos deve ser de forma voluntária, deixando espaço para outro tipo de atividades. Ou seja, não deve ser encarado como uma obrigação, dado que pode gerar cansaço e potenciar uma situação de conflito com os filhos, principalmente quando estes últimos condicionam o tempo integral dos pais (avós) para poderem desfrutar do tempo livre.

Quanto às relações estabelecidas com amigos e vizinhos, estas favorecem a integração social das pessoas. Embora existam fatores (ex. reforma ou viuvez) que, em alguns indivíduos, podem conduzir a uma diminuição da frequência de contactos

sociais, também é verdade que, noutras pessoas reformadas, a maior disponibilidade de tempo pode despoletar o contacto com outras realidades e gerar um reforço ou expansão da rede de relacionamentos. Ademais, as trocas interpessoais permitem que as pessoas que já passaram e superaram perdas relacionais possam transmitir a sua experiência e apoio aos que estão a vivenciá-las (Barreto, 1984: 184).

Não obstante, quer relativamente à família, quer aos amigos, quer aos vizinhos, importa ressaltar que a rede de relacionamentos, isto é, o capital social que Bourdieu (1986) designa de “agregado dos recursos reais ou potenciais que estão ligados à posse de uma rede durável de relações mais ou menos institucionalizadas de conhecimento mútuo e reconhecimento”, é o resultado do investimento em relações sociais que implicam obrigações e trocas recíprocas ao nível de sentimentos de gratidão, respeito e amizade que originam esse reconhecimento mútuo (Bourdieu, 1986: 21). Com efeito, é um trabalho de reprodução do capital social que envolve uma dinâmica intensa de sociabilidade que não surge por um ato inicial de instituição, mas sim através de relações duradouras que possam resultar numa utilidade material ou simbólica (Bourdieu, 1986: 22-23). Nesse sentido, depreende-se que se os indivíduos criarem e cultivarem relações saudáveis no decurso da vida, essas terão maior probabilidade de se manterem no período da reforma e funcionarem como fatores protetores perante situações de maior fragilidade dos indivíduos. Ao invés, se um indivíduo ao longo do tempo não construir relações enraizadas, quando surgir uma fase de maior vulnerabilidade, tenderá a ficar mais desprotegido.

Os cuidados nas redes informais são prestados de forma solidária, sendo o recurso a que os idosos recorrem com maior frequência, não requerendo, à partida, conhecimentos especializados. No entanto, o aumento da longevidade dos indivíduos, além de concorrer para a heterogeneidade do envelhecimento, potencia a coabitação de gerações e uma maior duração e intensidade dos papéis sociais no seio da família (Royo, 2004: 241-242). Segundo um estudo de Barbosa e Matos (2014), que abordou o papel de indivíduos com mais de 50 anos na prestação de cuidados informais co-residenciais (cuidados pessoais diários ou quase diários), em Portugal, relativamente a 15 países europeus, apurou-se ter a maior taxa de cuidados domiciliários prestados por um residente na mesma habitação (12,4 %) (Barbosa e Matos, 2014: 296).

Contudo, salienta-se que a regularidade das interações e a proximidade física não são sinónimo de proximidade afetiva ou de qualidade no contacto do suporte social (Gil, 1999: 97;101). Nessa linha de pensamento, mais do que a extensão da rede, a qualidade das interações desenvolvidas no interior da mesma são, porventura, mais relevantes para a qualidade de vida das pessoas idosas (Paúl, 2005b: 280).

1.3.2 Suporte formal

Quando a capacidade de resposta é insuficiente por parte dos elementos da rede informal, quer por indisponibilidade de tempo, escassos recursos económicos ou por motivos de saúde, os idosos e/ou as suas famílias solicitam o apoio dos serviços formais, cujos cuidados pressupõem conhecimentos especializados e são um complemento à rede informal (Gil, 1999: 99). No entanto, ao desempenharem as suas funções, isso pode suscitar na rede informal algum descomprometimento relativamente às obrigações nos cuidados aos idosos, sobretudo no que diz respeito ao apoio familiar (Gil, 1999: 99). Para Pimentel (2012), as transformações no quotidiano das famílias podem inviabilizar a prestação direta de cuidados, surgindo a necessidade de garantir novas formas de apoio através de agentes especializados, ficando assim os parentes num papel de gestão e controlo dos serviços contratados e prestados (Pimentel, 2012: 70).

O apoio da rede formal pode ser prestado numa instituição²⁰ ou no domicílio²¹. Nos casos em que o alojamento numa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) é permanente, dá-se o afastamento do meio social de pertença e a integração num outro que lhe é exterior, embora com o qual possa estabelecer algumas identificações (como a agregação de pessoas idosas com considerável dependência) (Fernandes, 1997: 146). Esta situação, se for voluntária, pode facilitar a integração num novo grupo social e, conseqüentemente, nas relações sociais a estabelecer no interior da instituição. Todavia, muitas vezes a adesão acaba por ser negociada pela família. Caso esta seja contrária à vontade da pessoa idosa, pode despoletar maiores dificuldades de adaptação ao funcionamento interno da instituição (ex. horários das refeições ou de descanso) e nas relações sociais, prejudicando a capacidade de integração nesse novo contexto e potenciar comportamentos de evitamento por parte dos outros e o isolamento do próprio indivíduo (Fernández-Ballesteros *et al.*, 2007: 133-134).

Relativamente ao apoio domiciliário, esta resposta social é importante porque permite manter o indivíduo na sua residência, retardando ou evitando a institucionalização, além de poder proporcionar um maior descanso aos cuidadores informais. No entanto, dependendo do tipo de serviço prestado, a questão da dignidade dos indivíduos recetores do serviço prestado é um tema de reflexão para

²⁰ Por exemplo, numa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

²¹ Por exemplo, através de uma resposta de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), que consiste na “prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária” (Despacho Normativo n.º 62/99, de 12 de novembro).

cada um de nós. As estratégias para preservar a dignidade foram aprofundadas num estudo realizado por São José (2016)²². Os resultados demonstraram que, apesar do facto de receber apoio domiciliário poder gerar algum nível de desconforto, a principal preocupação dos idosos foi a perda de dignidade, resultante de perdas de índole diversa (ex. privacidade nos cuidados pessoais íntimos) (São José, 2016: 338). Por conseguinte, a dignidade dos indivíduos deve ser preservada independentemente do estado de saúde, sendo que as entidades da economia social na prestação dos seus serviços devem ter um papel preponderante nesse sentido.

De acordo com a respetiva Lei de bases, as entidades que integram a economia social são as Cooperativas; Associações mutualistas; Misericórdias; Fundações; Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS); Associações com fins altruísticos (âmbito cultural, recreativo, do desporto e do desenvolvimento local) e as entidades abrangidas pelos subsectores comunitário e autogestionário²³, abrangendo em 2016, de acordo com a conta satélite da economia social, 71.885 entidades (INE, 2019: 2).

Capucha (2014), embora reconhecendo o papel importante das instituições de solidariedade social, sobretudo na promoção de serviços de ação social, revela que o desempenho destas instituições, geralmente de boa qualidade, está consideravelmente limitado pelos recursos que provêm do Estado (Capucha, 2014: 125). Por conseguinte, apesar da importância das redes de suporte informal e formal, continua a ser o Estado o principal responsável por assegurar o bem-estar dos indivíduos. Essa perceção, tendo por base os dados do European Social Survey²⁴, é transversal aos países analisados, exceto no caso da Suíça, cujos inquiridos atribuíram responsabilidades, na mesma proporção, ao Estado e ao próprio indivíduo (média de 5, numa escala de 0 a 10). Em Portugal, os resultados foram de 6,9 na responsabilidade estatal e de 3,1 na responsabilidade individual (Aboim *et al.*, 2010: 93-95).

As redes de suporte informal, formal e o Estado, devem estar cada vez mais conscientes da sua importância para o *ageing in place*. Este conceito remete para a capacidade de os indivíduos continuarem a viver no domicílio e na comunidade com segurança, independência e conforto, independentemente da idade ou de outros recursos (ex. económicos) (WHO, 2015: 36). Ou seja, as pessoas ao envelhecerem

²² A amostra foi constituída por 24 pessoas idosas, de 65 ou mais anos, na região do Algarve e que recebiam apoio domiciliário (higiene pessoal, refeições, lavandaria e limpeza da casa), através de profissionais dessa área e de familiares. Nessa amostra não foram consideradas pessoas com demência (São José, 2016: 336).

²³ Lei n.º 30/2013, de 8 de maio (Art. 4º).

²⁴ Módulo: Tempos de Vida: a organização do curso de vida na Europa (Aboim *et al.*, 2010: 72).

necessitam de viver em ambientes que reconheçam a evolução das capacidades individuais e sejam favoráveis ao seu bem-estar, de forma a permanecerem o mais tempo possível autónomas. Por conseguinte, o *ageing in place* procura sensibilizar para o facto de o lugar onde a pessoa reside não se limitar somente à casa, mas também à comunidade onde se insere. Assim, o tipo de edifícios, a rede de transportes e a oferta de serviços envolventes, contribuem para um envelhecimento participativo na comunidade, maximizando a funcionalidade das pessoas idosas (Fonseca, 2018: 7-9).

1.4 Aprendizagem ao longo da vida

A aprendizagem ao longo da vida, através da educação e da formação adquiridas no sistema educativo e noutros contextos, capacita os indivíduos para uma melhor compreensão e resposta perante as mudanças, revestindo-se de uma considerável importância para a economia e para a sociedade. Isso foi refletido pelo livro Branco da Comissão das Comunidades Europeias (1995), ao sublinhar a preponderância da educação e da formação para a melhoria do emprego, da competitividade e para a coesão da sociedade (CCE, 1995: 2). Nesse sentido, deve ser promovida a oportunidade de acesso a conhecimentos relacionados com a cultura geral, aptidões sociais e conhecimentos técnicos, incentivando a aprendizagem ao longo da vida (CCE, 1995: 9-21), que teve a consagração do seu ano europeu em 1996 (Ano da Aprendizagem ao Longo da Vida)²⁵.

Quanto à sua designação, o Memorando sobre a Aprendizagem ao Longo da Vida refere que se trata de “toda e qualquer atividade de aprendizagem, com um objetivo, empreendida numa base contínua e visando melhorar conhecimentos, aptidões e competências” (CCE, 2000: 3). Esta definição partiu da Comissão Europeia e dos Estados-Membros, no âmbito da Estratégia Europeia de Emprego do ano de 1997, tendo sido o ponto de partida para as ações que se deveriam implementar. Contudo, esta definição foi objeto de debate por se centrar muito nas dimensões do emprego e do mercado de trabalho, motivo pelo qual foi alargada para “toda a atividade de aprendizagem em qualquer momento da vida, com o objetivo de melhorar os conhecimentos, as aptidões e competências, no quadro de uma perspetiva pessoal, cívica, social e/ou relacionada com o emprego” (CCE, 2001: 10).

Assim, deve-se considerar a aprendizagem ao longo da vida como um processo contínuo de aquisição de conhecimentos, abrangendo todas as fases da vida, desde a pré-escolaridade à reforma, bem como as diferentes formas de aprendizagem,

²⁵ Decisão nº 2493/95/CE, de 23 de outubro.

independentemente do contexto. Por conseguinte, definiram-se três tipos de aprendizagem: a formal, a não-formal e a informal (CCE, 2000: 9):

Aprendizagem formal: é a aprendizagem que se desenvolve nas instituições de ensino e de formação, conduzindo à certificação e a qualificações reconhecidas;

Aprendizagem não-formal: é o tipo de aprendizagem que não conduz, necessariamente, à certificação, podendo ocorrer em diversos contextos, como no local de trabalho e através de atividades de organizações ou grupos da sociedade civil;

Aprendizagem informal: está relacionada com o dia-a-dia dos indivíduos e, por esse motivo, não é considerada como intencional, podendo não ser reconhecida pelos próprios como um enriquecimento do seu portefólio de conhecimentos e de competências.

Tendo em conta alguns indicadores relacionados com a temática da Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), em 2003, de acordo com um inquérito sobre a ALV, conduzido pelo Centro Europeu para o Desenvolvimento da Formação Profissional (CEDEFOP)²⁶, a maioria dos cidadãos europeus manifestou uma opinião favorável relativamente à ALV (87,9%), incluindo Portugal (83,9%) (Chisholm, Larson e Mossoux, 2004: 120)²⁷. No que concerne à participação em ALV, de acordo com os dados do Eurostat²⁸ (considera a população ativa dos 25 aos 64 anos que participou em educação e formação), Portugal apresentou, em 2011, uma taxa de participação de 11,5%, posicionando-se acima da média da UE-28 (9,1%). Em Portugal, a educação não-formal (39,6%) foi mais expressiva relativamente à educação formal (10,4%), com as mulheres (45,2%) a registarem níveis de participação superiores aos dos homens (43,5%). Outro facto relevante é a relação muito próxima entre a participação em ALV e a escolaridade, visto que esta prática tende a aumentar entre os grupos populacionais mais escolarizados. Neste sentido, o valor deste indicador para quem não foi além do ensino básico situou-se nos 32,3%; para quem concluiu o ensino secundário posicionou-se nos 61,1%; e para quem completou um nível superior de ensino situou-se nos 74,2%. De referir ainda a mesma relação de proximidade no que diz respeito à participação em ALV e o grupo etário, pelo facto de esta prática

²⁶ Com uma amostra de cerca de 18.000 pessoas (16.370 eram cidadãos da União Europeia).

²⁷ Consultar Tabela 49.

²⁸ Fonte: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Adult_learning_statistics (consultado a 21-06-2018).

tender a diminuir à medida que a idade aumenta. Assim, no grupo etário dos 25-34 anos a participação foi de 59,9%, ao passo que no grupo etário de 55-64 anos foi de 21,9%.

Além da educação e da formação desenvolvidas nas escolas, nas universidades e nas empresas, a aprendizagem também pode ser adquirida através de projetos educativos e sociais, nomeadamente quando são direcionados para os adultos e pessoas reformadas, como por exemplo, o programa “Novas Oportunidades” que visou o acesso à educação e qualificação dos adultos²⁹; os programas ou projetos de formação para seniores integrados em instituições do ensino superior³⁰; e as universidades seniores ou da terceira idade. No que concerne a estas últimas, foram reconhecidas pelo contributo para o envelhecimento ativo, sobretudo por serem “respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, a partir dos 50 anos de idade”³¹. De acordo com uma caracterização sumária das universidades seniores portuguesas, a informática é uma das disciplinas mais frequentadas pelos alunos (RUTIS, 2016).

De facto, a maior presença das TIC na vida quotidiana conduz à necessidade de aquisição e desenvolvimento de competências para se evitar a infoexclusão. A esse respeito, Castells (2007) refere que “a centralidade da internet em muitas áreas da atividade social, económica e política converte-se em marginalidade para aqueles que não têm ou possuem um acesso limitado à rede, assim como para aqueles que não são capazes de tirar proveito dela” (Castells, 2007: 287).

A comprovar esta importância, em Portugal tem-se assistido a um aumento significativo de adesões à internet, sendo que, no ano 2000, o número de assinantes eram 336.140, e em 2018 eram 3.489.000³². Na sociedade contemporânea, a alfabetização tradicional (ler e escrever) já não é suficiente (Dias, 2012: 58) e a inclusão digital emerge como uma forma de esbater as diferenças e evitar a discriminação entre quem domina e quem não o faz, tal como uma parte significativa dos seniores em Portugal (Dias, 2012: 59). Neste sentido, tem-se assistido a uma aproximação dos seniores relativamente à tecnologia, visto que a percentagem de pessoas em Portugal, na faixa etária dos 65-74 anos, que utiliza o computador,

²⁹ Atualmente designa-se de “Programa Qualifica”.

³⁰ Por exemplo, o Programa 60+ do Instituto Politécnico de Leiria.

³¹ Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, de 29 de novembro.

³² Fonte: PORDATA: Assinantes do acesso à Internet (consultado a 21-06-2020).

aumentou de 2,6% em 2002, para os 28% em 2017, e que utiliza a internet aumentou de 1,3% em 2002, para os 31,1% em 2017³³.

Na pesquisa de Dias (2012)³⁴, acerca da relação dos seniores com as TIC, concluiu-se que os homens utilizam o computador e a internet sobretudo devido a necessidades de pesquisa e obtenção de informação (ex. notícias), de interação com a família (filhos e netos) e de acesso a atividades culturais e recreativas. No que concerne às mulheres, a sua utilização prende-se mais com a comunicação com os familiares e os amigos (Dias, 2012: 72-74). Nesse sentido, é de salientar o contributo que a rede familiar e de sociabilidade próxima pode ter na relação dos seniores com as TIC, por exemplo, ao nível do estímulo ou no apoio ao uso destas (Coelho, 2019: 312).

Como forma de concluir este ponto, para potenciar a aprendizagem ao longo da vida considera-se necessário que os indivíduos tenham predisposição para aprender; que existam ambientes propícios para desenvolver a aprendizagem (ex. escolas, universidades, empresas, outros contextos não-formais); e que a mesma se adegue às necessidades pessoais e profissionais, motivando as pessoas para uma contínua aquisição de conhecimentos e desenvolvimento de competências.

1.5 Centralidade do trabalho

As sociedades ocidentais contemporâneas tendem a organizar-se em torno do conceito e do valor do trabalho, preparando os indivíduos para o exercício de uma profissão que se torna um fator importante de identidade individual e social, sendo que o surgimento e o valor social da reforma estão intrinsecamente relacionados com o trabalho (Fernandes, Gil e Gomes, 2010:175).

De acordo com Giddens (2000), o trabalho é uma categoria abrangente e muitas vezes é considerado aquele que é remunerado. No entanto, o autor defende que essa é uma visão simplista, pois outro tipo de trabalho, como o voluntário, também se insere na categoria do trabalho (Giddens, 2000: 373). Segundo Freire (1997), o trabalho pode centrar-se na “produção de um bem material, na prestação de um serviço ou no exercício de uma função, com vista à obtenção de resultados que possuam, simultaneamente, utilidade social e valor económico (...)” (Freire, 1997: 27). Conforme Cabral *et al.* (2013), o trabalho possibilita uma ligação mais forte à sociedade, através da participação em diversos tipos de redes, de múltiplos contactos sociais e do acesso

³³ Fonte: PORDATA: Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário (consultado a 21-06-2020).

³⁴ Através de uma abordagem metodológica qualitativa e extensiva, com uma amostra de 91 seniores nas faixas etárias dos 55 aos 65 anos e dos 66 ou mais anos (Dias, 2012: 61-62).

a informação diversificada (Cabral *et al.*, 2013: 20). Para Simões (2006), o trabalho constitui uma importante fonte de subsistência, determina uma boa parte da rede de relações sociais, confere estatuto socioeconómico e possibilita o sentimento de realização quando o mesmo é estimulante e gratificante para as pessoas que o desempenham (Simões, 2006: 85-86). Portanto, uma atividade profissional que permite ter uma rotina, orientação para objetivos, que favorece a utilidade social, o acesso a informações, a integração em redes de contactos e que confere estatuto social e uma fonte de rendimento, são aspetos que refletem a influência do trabalho na vida das pessoas.

A centralidade do trabalho pode ser considerada absoluta quando está relacionada com o significado do trabalho em si, e relativa quando é comparada com outras dimensões da vida: família, amigos, tempos de lazer, política e religião (Cabral, 2012: 8; MOW, 1987). Segundo Inglehart (1990), esta relatividade está relacionada com o facto de se assistir, nas sociedades pós-industriais, a um processo de mudança de valores que contribui para transformar as políticas e normas culturais. Por conseguinte, assiste-se a uma transição de valores materialistas, em que predominavam as preocupações relacionadas com a satisfação das necessidades essenciais e do crescimento económico, para valores pós-materialistas, cuja importância passa a orientar-se para o conhecimento, cultura, participação social e qualidade de vida (Inglehart, 1990: 66-70). Não obstante, na sociedade contemporânea, tem-se assistido a uma aguerrida competitividade empresarial e a uma maior procura face à oferta de emprego qualificado e com perspetivas de segurança laboral. Assim, devido à sua escassez ou ao receio de lidar com essa escassez, o valor do trabalho assume importância na vida dos indivíduos (Cabral, 2012: 5-8).

Aliada à competitividade empresarial numa escala global está a necessidade de aumentar a produtividade dos trabalhadores, que está estritamente relacionada com as qualificações e a capacidade de adaptação às contingências do mercado de trabalho, cuja educação e formação têm um papel determinante (Marques, 2011: 25). O conhecimento é um dos fatores cruciais para a competitividade económica. Sendo o conhecimento um valor não estável, é natural que os empregos estejam sujeitos a uma maior flexibilidade, podendo tornar as trajetórias profissionais mais intermitentes (Rosa, 2012: 75), tendo impactos ao nível da progressão na carreira, na remuneração e na proteção social.

Na sociedade contemporânea, a incorporação da tecnologia nos processos organizacionais visa alcançar maiores níveis de produtividade, enquadramento que pode conduzir a uma diminuição do número de trabalhadores, com vista a uma

redução de custos. Estes fatores contribuem para as pessoas mais velhas serem os principais alvos nos contextos de reestruturações organizacionais (Royo, 2004: 246). Por conseguinte, desde a década de 1980 que se tem assistido a transformações no mercado de trabalho (ex. substituição massiva de trabalhadores mais velhos por jovens mais qualificados, aumento de formas instáveis de emprego, flexibilização do tempo de trabalho), sobretudo com a reestruturação das empresas em prol de maior flexibilidade e racionalização de custos que despoletaram a dispensa de trabalhadores mais velhos e, conseqüentemente, uma política de reformas antecipadas (Kovács, 1998: 73; Kovács, 1999: 16; Pestana, 2003: 15). No entanto, Kovács (1999) alerta que o recrutamento de pessoas mais jovens e qualificadas pode melhorar a estrutura de qualificações, mas nestes processos de emagrecimento (*downsizing*) a saída precoce por reformas antecipadas pode conduzir ao enfraquecimento da cultura organizacional e à perda de memória coletiva (Kovács, 1999: 16).

Assim, para os trabalhadores (mais velhos) identificados no âmbito de reestruturações, pode emergir o sentimento de desvalorização das suas competências. Logo, as pessoas podem sentir a necessidade de cessar a atividade profissional antes da idade da reforma, por não se sentirem confortáveis com a sua situação laboral. Além disso, para os outros trabalhadores, o ambiente em torno destas mudanças também pode suscitar a sensação de maior insegurança, maior carga de trabalho e ausência de perspectivas de desenvolvimento profissional, gerando insatisfação laboral, o que pode conduzir igualmente a uma saída antecipada. Outros fatores, como o estado de saúde do próprio ou de um familiar, as constantes alterações das regras de atribuição da reforma e a incerteza quanto à pensão a receber e quanto à sustentabilidade da Segurança Social, também potenciam as reformas antecipadas (Fonseca, 2016: 125-126).

No entanto, de acordo com Pestana (2003), o trabalho apresenta um carácter dual. O autor sublinha que, se a antecipação para a reforma pode significar uma diminuição da rede de contactos e de rendimentos, bem como do sentimento de realização pessoal e de estatuto, particularmente em indivíduos cujo investimento do tempo na carreira profissional marcou consideravelmente o seu percurso de vida, essa antecipação também pode significar o fim de uma vida laboral pautada por desgaste físico e psicológico e caracterizada pela insegurança laboral. Nestes casos, a reforma pode traduzir-se numa oportunidade para recuperar o bem-estar, dando espaço à construção de relações sociais e ao desenvolvimento de atividades gratificantes (Pestana, 2003: 15).

Nesse sentido, a liberdade para gerir o tempo tende a ser um aspeto valorizado pelas pessoas que se encontram a trabalhar, nomeadamente quando se exprimem sobre a reforma. Conforme um estudo de Tomás (2012), perante a interrogação “O que considera ser a reforma?”, aplicada a trabalhadores portugueses a partir dos 45 anos, a resposta mais quotizada foi "a possibilidade de gerir o tempo como se quiser" (Tomás, 2012: 145-147). Assim, o desejo de concretizar aspirações pessoais e dedicar-se a outras causas, procurando usufruir da liberdade do tempo livre sem estar dedicado ao trabalho, são valores que podem ajudar a explicar a relativização das carreiras profissionais, abdicando mais cedo destas do que o previsto (Fonseca, 2016: 133).

Apesar de uma das premissas do envelhecimento ativo estar relacionada com o prolongamento da atividade profissional, devido à possibilidade das pessoas viverem mais tempo e poderem adiar a potencial “inatividade”, a realidade é que a generalidade dos europeus não acolhe positivamente a ideia do aumento da idade para aceder à reforma. Tendo em conta os resultados do Eurobarómetro 76.2 sobre o Envelhecimento Ativo (EC, 2011), 60% dos europeus inquiridos manifestaram uma opinião discordante com o aumento da idade da reforma até ao ano de 2030, e 33% revelaram uma opinião concordante com o aumento da idade, sendo que os restantes 7% não tomaram posição. Nos resultados para Portugal, 73% revelaram uma opinião desfavorável acerca do aumento da idade da reforma, e 20% uma opinião favorável, sendo que os outros 7% não manifestaram preferência.

De acordo com Cabral *et al.* (2013), a extensão da atividade profissional não deveria implicar necessariamente um aumento da idade da reforma, mas antes a criação de condições para que suceda uma transição gradual entre a atividade profissional e a reforma, estimulando o indivíduo para se manter ativo, dependendo das suas condições de saúde e da vontade em pretender prolongar a vida profissional (Cabral *et al.*, 2013: 15-16). Isso possibilita ir incorporando o tempo disponível na gestão do quotidiano e preservar a identidade e os objetivos, conferindo sentido útil à vida (Fonseca, 2016: 105).

Em Portugal, de acordo com dados de 2019, a transição para a reforma ocorre em média aos 64 anos (64,3 anos nos pensionistas da Caixa Geral de Aposentações³⁵ e nos reformados da Segurança Social³⁶), ou seja, abaixo da idade de referência dos 66 anos, apesar de em 2019 ser o valor mais próximo desse patamar etário. Em 2019, a

³⁵ Fonte: PORDATA: Caixa Geral de Aposentações: média de idades dos aposentados/reformados à data da aposentação (consultado a 13-07-2020).

³⁶ Fonte: PORDATA: Média de idades dos novos pensionistas de velhice e invalidez da Segurança Social: total e por sexo (consultado a 13-07-2020).

idade normal de acesso à pensão de velhice era de 66 anos e 5 meses³⁷, idade que se manteve em 2020³⁸, sendo aumentada em 2021 para os 66 anos e 6 meses³⁹. Em todo o caso, é indispensável ter em conta que as gerações dos grupos etários com mais de 60 anos são caracterizadas por trajetórias profissionais longas, com início da atividade laboral prematura, comparativamente à sociedade contemporânea, assistindo-se a uma mudança de geração para geração da iniciação precoce ao trabalho (Cabral *et al.*, 2013: 45-46).

Com base nos dados do European Social Survey⁴⁰, a opinião dos portugueses (em ambos os sexos) é que a idade ideal para a reforma são os 60 anos e a idade máxima considerada para se trabalhar 20 ou mais horas são, aproximadamente, os 63 anos (Aboim *et al.*, 2010: 87). Por conseguinte, estes resultados sugerem a idade dos 60 anos para a passagem à reforma, mas dão a entender que se o trabalho fosse realizado de forma parcial (20 horas), os indivíduos poderiam permanecer mais tempo numa atividade profissional (até aos 63 anos).

Segundo Cabral *et al.* (2013), os princípios do envelhecimento ativo têm sido mais utilizados para justificar o aumento da idade para a reforma, sobretudo devido à necessidade de assegurar a sustentabilidade da Segurança Social (Cabral *et al.*, 2013: 16), introduzindo, simultaneamente, mecanismos penalizadores para os casos de reformas antecipadas que não cumpram integralmente os requisitos de admissibilidade.

No entanto, a passagem à reforma não implica necessariamente um afastamento do trabalho, embora relativamente ao grupo etário dos indivíduos com 65 e mais anos que optam por continuar a trabalhar, se tenha registado uma diminuição da evolução da taxa de emprego de 18% em 2000, para os 11,5% em 2019⁴¹. Na opinião de Fonseca (2016), o envolvimento profissional pós-reforma pode traduzir-se em continuar ou recomeçar uma atividade a tempo inteiro ou parcial; ocupar o tempo com atividades relacionadas com a profissão exercida; ou participar em atividades de voluntariado ou de natureza associativa. Estas três opções constituem oportunidades para os indivíduos manterem-se ativos e socialmente úteis (Fonseca, 2016: 112). Com o desenvolvimento de uma atividade profissional, os indivíduos podem alcançar uma diversidade de objetivos que contribuem para o bem-estar pessoal, na medida em que é gratificante para o próprio e confere sentimento de utilidade, revestindo-se de uma

³⁷ Portaria n.º 25/2018, de 18 de janeiro.

³⁸ Portaria n.º 50/2019, de 8 de fevereiro.

³⁹ Portaria n.º 30/2020, de 31 de janeiro.

⁴⁰ Módulo: Tempos de Vida: a organização do curso de vida na Europa (Aboim *et al.*, 2010: 72).

⁴¹ Fonte: PORDATA: Taxa de emprego: total e por grupo etário (consultado a 13-07-2020).

das principais formas de interação social, desenvolvimento pessoal e de preservação da saúde mental (Fonseca, 2012: 77).

Sintetizando, o trabalho contribui para estruturar o dia-a-dia, ter uma atividade em torno de objetivos, promover o relacionamento interpessoal, desenvolver competências, obter rendimentos económicos, aceder à proteção social e ter acesso a um determinado padrão de vida, assumindo um lugar central na vida das pessoas.

Assim, concluímos o primeiro capítulo que abordou as dinâmicas na sociedade que podem influenciar a relação com a reforma. O próximo capítulo visa caracterizar o processo da reforma.

Capítulo 2

Caracterização do processo da reforma

O presente capítulo centra-se na caracterização do processo da reforma em cinco áreas: (1) institucionalização da reforma; (2) perspectivas sobre a reforma; (3) razões de passagem à reforma e tipos de transição; (4) preparação para a reforma; e, para finalizar, (5) os impactos da reforma. Na primeira área deste capítulo, com base em informação legislativa e revisão de literatura, traça-se uma evolução do surgimento da reforma até à atualidade. A segunda área é dedicada às perspectivas acerca da reforma, cuja revisão bibliográfica permite compreender a relação entre a reforma e o “desligamento” ou a “continuidade” de participação na sociedade. Nos restantes três pontos do capítulo apresentam-se resultados e conclusões de pesquisas de referência no âmbito da relação com a reforma.

2.1 Institucionalização da reforma

Segundo Fernandes (2016), a reforma é uma instituição social que assegura uma pensão a todos os indivíduos que garantam as condições de idade e participação no sistema. De acordo com a autora, o surgimento das primeiras reformas aconteceu na Europa, “no período histórico do capitalismo industrial nos finais do século XIX, início do século XX” (Fernandes, 2016: 23; 31). Nessa altura, a força de trabalho das pessoas era o principal recurso para auferir um rendimento. Por essa razão, a reforma podia induzir uma situação de crise ou de choque para os indivíduos, no sentido que deixar o trabalho, o principal interesse da vida, podia ser percecionado como um evento disruptivo com impactos negativos na vida familiar e no equilíbrio entre o trabalho e as relações interpessoais, representando uma descontinuidade no percurso de vida dos indivíduos (Phillipson, 1987: 164). No entanto, à medida que os indivíduos envelheciam e não tinham capacidade para trabalhar, a sua fonte de rendimento ficava em risco, repercutindo-se em situações de dependência da família, da população ou de instituições de caridade (Veloso, 2011:28-33). Por outro lado, a industrialização contribuiu para a intensificação de movimentos migratórios e uma desestruturação de laços de proximidade e de solidariedade vividos no seio da comunidade e da família. Assim, os velhos operários que estavam afastados das famílias e, gradualmente, do circuito de produção, ficavam numa situação de fragilidade, cuja resposta social para a sua condição seriam os asilos, os hospitais ou as instituições de beneficência social (Fernandes, 1997: 106).

De uma forma geral, quando as necessidades vitais não eram satisfeitas, pela falta de rendimentos ou de suporte social, a degradação das condições de vida conduzia a situações de pobreza e de miséria, sendo um dos fatores que contribuiu para a criação das primeiras pensões de reforma (Fernandes, 2016: 23). Aliado a este fator, contribuiu o declínio da atividade agrícola em prol da industrialização (Riley e Fonner, 1968: 53), onde a família deixou de controlar os meios de produção que passaram a estar nas fábricas, sendo uma das características da sociedade industrial a família passar a ser uma unidade de consumo e não um lugar de produção como acontecia, de um modo geral, nas sociedades pré-industriais (Freire, 2006: 262).

Assim, surgiu a necessidade de uma proteção para os trabalhadores mais velhos, devido à menor resistência perante longas jornadas de trabalho mecanizado e com más condições laborais, sendo essa proteção impulsionada através da intervenção dos sindicatos para garantir a segurança financeira desses trabalhadores (Agulló Tomás, 2001: 139). Por conseguinte, a criação e a institucionalização da reforma estão associadas à precariedade dos trabalhadores mais velhos, sobretudo dos operários que não podiam seguir a sua atividade profissional e à necessidade de assegurar a sua proteção social (Fernandes, Gil e Gomes, 2010:175). De acordo com Atchley (1976), a reforma adquiriu uma crescente importância com o desenvolvimento da sociedade industrial, mudando de um “raro padrão social para uma instituição social universal” (Atchley, 1976: 1), cuja característica principal está relacionada com as normas da sociedade que permitem ao indivíduo receber uma pensão sem ter de trabalhar (Atchley, 1976: 2).

De acordo com Veloso (2011), em Portugal as primeiras reformas foram criadas em 1870 para os operários do Arsenal da Marinha, estendendo-se a todos os operários dos estabelecimentos fabris do Estado em 1886 (Veloso, 2011:43). A partir de 1887, as empresas começaram a criar as caixas de reforma (Veloso, 2011:43), sendo que esse movimento contribuiu para reforçar a “necessidade de criação de uma instituição de aposentações para os trabalhadores assalariados” (Maia, 1985: 35). Procurava-se regulamentar o direito à reforma e a respetiva atribuição de pensão, tendo para o efeito sido criada em 1896 a Caixa de Aposentações dos Trabalhadores Assalariados⁴², sob a administração da Caixa Geral de Depósitos e de Instituições de Previdência e, mais tarde, em 1907, a Caixa Nacional de Aposentações para as Classes Operárias e Trabalhadoras. De acordo com Maia (1985), a primeira não chegou a funcionar e a segunda também não vingou devido à instabilidade política vivida no país.

⁴² Fonte: <https://www.cgd.pt/Institucional/Patrimonio-Historico-CGD/Historia> (consultado a 14-07-2018).

Assim, verificava-se uma ineficácia das respostas em matéria de proteção social face às necessidades dos trabalhadores e, por outro lado, era necessário apaziguar o clima social e político (Maia,1985: 35). A medida seguinte foi a criação em 1919 dos seguros sociais obrigatórios contra a doença⁴³, desastres de trabalho⁴⁴, invalidez e velhice⁴⁵, cuja organização ficou centralizada no então criado Instituto de Seguros Sociais Obrigatórios e de Previdência Geral⁴⁶. Segundo Veloso (2011), a produção dessa legislação não teve grandes resultados devido ao desconhecimento de diversos aspetos, como por exemplo, os custos de implementação e a situação económica do país (Veloso, 2011: 46). O Instituto de Seguros Sociais Obrigatórios e de Previdência Geral acabou por ser extinto em 1933. Nesse ano, no regime do Estado Novo, foi publicado o Projeto da Constituição Política da República Portuguesa⁴⁷, cujo Art. 41º remetia para a intervenção do Estado relativamente à previdência, referindo que “o Estado promove e favorece as instituições de solidariedade, previdência, cooperação e mutualidade”.

Após uns meses da Constituição Política da República Portuguesa, foi publicado o Estatuto do Trabalho Nacional⁴⁸, cujo Art. 48º é elucidativo quanto:

- À organização: “A organização do trabalho abrange (...) as caixas ou instituições de previdência tendentes a defender o trabalhador na doença, na invalidez e no desemprego involuntário, e também a garantir-lhe pensões de reforma (...)” (Art. 48º, nº 1);
- Ao financiamento: “Os patrões e os trabalhadores devem concorrer para a formação dos fundos necessários a estes organismos, nos termos em que o Estado estabelecer expressamente, ou sancionar quando da iniciativa dos interessados” (Art. 48º, nº 2);
- À administração: “A administração das caixas e fundos alimentados por contribuição comum pertence de direito a representantes de ambas as partes contribuintes” (Art. 48º, nº 3).

⁴³ Decreto n.º 5636, de 10 de maio de 1919.

⁴⁴ Decreto n.º 5637, de 10 de maio de 1919.

⁴⁵ Decreto n.º 5638, de 10 de maio de 1919.

⁴⁶ Decreto n.º 5640, de 10 de maio de 1919.

⁴⁷ Decreto n.º 22 241, de 22 de fevereiro de 1933.

⁴⁸ Decreto-Lei n.º 23 048, de 22 de setembro de 1933.

Por conseguinte, a intervenção do Estado centrou-se em promover e favorecer a previdência através da legislação que produzia, transparecendo uma atuação de neutralidade por não pretender intervir ao nível da organização, do financiamento e da administração. Tal como refere Fernandes (1997), “se, por um lado, o Estado se afirma pelo afastamento da responsabilidade social, por outro, infiltra-se lentamente, intervindo e gerindo todo o processo pela produção de legislação adequada” (Fernandes, 1997: 112).

Volvidos dois anos, em 1935, é publicada a Lei⁴⁹ que especifica as instituições que ficam reconhecidas como sendo de previdência social, distinguindo-as em quatro categorias, conforme o Art. 1º: “instituições de previdência dos organismos corporativos⁵⁰; caixas de reforma ou de previdência; associações de socorros mútuos; instituições de previdência dos servidores do Estado e dos corpos administrativos”. Segundo Fernandes (1997), estas medidas legislativas refletiam pouca importância relativamente à velhice, não a considerando como um risco prioritário a cobrir, sendo que, em 1955, as pensões de velhice (37,8%) eram inferiores às pensões por invalidez (53,6%) no total das despesas com pensões (Fernandes, 1997: 117). A autora acrescenta que, no período de 1936 a 1955, “a reforma por velhice estava estipulada entre os 60 e os 70 anos (...) e normalmente correspondia a 80% da média dos 40 anos sobre os quais o contribuinte tinha descontado” (Fernandes, 1997: 119). Por se reconhecer que esse período era demasiado extenso e que se revestia, na maioria dos casos, de um obstáculo ao pagamento das pensões, estabeleceu-se em 1960 uma quantia de pensão mínima de velhice a pagar pelas caixas sindicais de previdência e pelas caixas de reforma ou previdência no valor de 300\$00 mensais, “não podendo em qualquer caso a pensão ultrapassar 60% do salário médio dos últimos quinze anos de contribuição para a caixa”, conforme salvaguardou a respetiva Portaria⁵¹.

Em 1962, a reforma da previdência social⁵² visou alargar a extensão do sistema de previdência (ex. a trabalhadores rurais)⁵³. No entanto, esta Lei também foi alvo de críticas por não proteger de igual forma todos os trabalhadores de diversos setores, e no que se refere à proteção social dos idosos parece não ter sofrido alterações relevantes (Veloso, 2011: 57). Até 1974 implementaram-se algumas medidas

⁴⁹ Lei n.º 1884, de 16 de março de 1935.

⁵⁰ Refere-se às Caixas Sindicais, Casas dos Pescadores e Casas do Povo (Art.1º, nº1).

⁵¹ Portaria 17965, de 23 de setembro de 1960.

⁵² Lei 2115, de 18 de junho de 1962.

⁵³ “Os trabalhadores rurais ou equiparados ainda não abrangidos pelas Casas do Povo consideram-se, para este efeito, incluídos no âmbito das federações das Casas do Povo da região (...)” (Lei 2115, de 18 de junho de 1962: 830).

legislativas⁵⁴, mas sem grandes mudanças de fundo ao nível da previdência social, mantendo, contudo, um sentido de alargamento, de forma a abranger todos os trabalhadores (Fernandes, 1997: 127). No período do Estado Novo a velhice não era considerada um “problema social”, mas uma condição que deveria ser sobretudo tratada na esfera doméstica (Veloso, 2011: 57). Deste modo, a família era o principal suporte de apoio aos mais idosos, cuja redução gradual da força produtiva se diluía nas trocas dos elementos do agregado doméstico (Fernandes, 1997: 1-2), sendo assim a instituição que deveria assegurar, em primeiro lugar, a segurança dos mais idosos, como um elo de solidariedade entre gerações (Veloso, 2011: 60).

Para Fernandes (2016), o modelo de proteção social ao longo da segunda metade do XX adequava-se à compatibilidade entre o modelo organizativo e a estrutura demográfica, social e económica. Ou seja, estávamos na presença de elevadas taxas de natalidade e de um envelhecimento demográfico pouco expressivo e onde a carreira profissional estava associada ao emprego para toda a vida, sem grandes perturbações na trajetória profissional. O modelo adequava-se ao ciclo de vida ternário: “infância e juventude” como o ciclo da aprendizagem; “vida ativa” associado ao ciclo da produtividade; e “velhice” que representava a terceira idade como sendo a etapa final do ciclo de vida com pouca expressão, representando a oportunidade do lazer e do descanso merecido pelos anos de trabalho (Fernandes, 2016: 20). No entanto, ainda segundo a autora, o aumento da longevidade contribuiu para repensar esta organização e estrutura. Assim, constituíram-se “idades novas” ao longo do percurso de vida, posicionadas nas transições de uma etapa do ciclo de vida para outra, tornando este percurso menos linear e, sobretudo, mais extenso, sendo que uma das fases onde se deteta mais essa situação é na terceira idade (Fernandes, 2016: 20-21). Nesse sentido, começou a desenvolver-se uma política para a terceira idade.

Com a revolução de abril de 1974 assiste-se a uma transição progressiva para um sistema de Segurança Social. Assim, davam-se os primeiros passos “no sentido da substituição progressiva dos sistemas de previdência e assistência por um sistema integrado de Segurança Social⁵⁵”. O Decreto de aprovação da Constituição da República Portuguesa, no Art. 63⁵⁶, consagra o direito universal à Segurança Social (princípio da universalidade), que teve maior alcance com a legislação suplementar⁵⁷ que abrangeu todas as pessoas com mais de 65 anos de idade que não

⁵⁴ Por exemplo, os regimes especiais de abono de família e de previdência, respetivamente em 1969 e 1970 (Maia, 1985: 78-79).

⁵⁵ Decreto-Lei n.º 217/74, de 27 de maio.

⁵⁶ Decreto de aprovação da Constituição da República Portuguesa, de 10 de abril de 1976.

⁵⁷ Decreto Normativo n.º 59/77, de 14 de março.

desempenhassem uma atividade profissional e não estivessem abrangidas por esquemas de previdência social.

A institucionalização dos sistemas de pensões e a universalização deste direito contribuiu para a formação e reconhecimento de uma nova categoria social, o reformado (Fernandes, 2016: 22), sendo igualmente desenvolvida uma política para a terceira idade, conforme consagrado no Decreto de aprovação da Constituição da República Portuguesa, através do Art. 72º:

1."O Estado promoverá uma política da terceira idade que garanta a segurança económica das pessoas idosas";

2."A política da terceira idade deverá ainda proporcionar condições de habitação e convívio familiar e comunitário que evitem e superem o isolamento ou marginalização social das pessoas idosas e lhes ofereçam oportunidades de criarem e desenvolverem formas de realização pessoal através de uma participação activa na vida da comunidade".

Dando seguimento ao Decreto de aprovação da Constituição da República Portuguesa, nomeadamente ao nº 3 do Art. 63º (advoga que a organização do sistema de Segurança Social não prejudica a existência de instituições privadas de solidariedade social não lucrativas, regulamentadas por lei e sujeitas à fiscalização do Estado), em 1979 é estabelecido o regime jurídico das instituições privadas de solidariedade social e é aprovado o respetivo estatuto⁵⁸. Contudo, em 1983 o estatuto é revisto, em que uma das principais alterações que justificaram essa alteração prendia-se com o "alargamento do conceito legal de Instituição Particular de Solidariedade Social"⁵⁹, contribuindo para o reforço de respostas sociais para as pessoas mais velhas⁶⁰.

Em 1984, a Lei de bases do sistema de Segurança Social⁶¹ reforça o espírito da universalidade e, em 2007, a sua primeira alteração consagra o princípio da solidariedade (Art. 8º) e da coesão intergeracional (Art. 13º), este último com o objetivo de se garantir "um ajustado equilíbrio e equidade geracionais na assunção das responsabilidades do sistema"⁶².

⁵⁸ Decreto-Lei 519-G2/79, de 29 de dezembro.

⁵⁹ Decreto-Lei 119/83, de 25 de fevereiro.

⁶⁰ Ilustrativo desse reforço foi o aumento das IPSS no período de 1987 a 1995, de 1.464 para 2.919 (Teixeira, 1996: 32).

⁶¹ Lei nº 28/84, de 14 de agosto.

⁶² Lei n.º 4/2007, de 16 de janeiro.

A universalização do direito à reforma por velhice, estando associada à terceira idade, tornava a velhice identificável (Fernandes, 1997: 135) e conferiu uma alteração na percepção da imagem da velhice que passou a estar relacionada com a reforma e não com a incapacidade para trabalhar (Veloso, 2011: 29). Uma das implicações da generalização desse direito (em que as pessoas passaram a beneficiar do acesso à reforma a partir de determinada idade), foi contribuir para que a velhice fosse percebida como um grupo unificado, cuja característica comum era a reforma, conferindo-lhe uma aparente homogeneidade (Veloso, 2011: 28;69). No entanto, as transformações sociais e a variabilidade dos percursos de vida dos indivíduos têm contribuído para a categoria social de “reformado” autonomizar-se relativamente à categoria social de “velho” (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 173), razão pela qual a associação entre a reforma e a velhice e a aparente homogeneização dos reformados tem vindo a desvanecer.

Relativamente ao princípio da solidariedade, este remete para um modelo de repartição, ou seja, quando as contribuições de trabalhadores e empregadores financiam as pensões dos que se reformam (Albuquerque, 2016: 60-61). Por sua vez, requer um equilíbrio estatístico entre os ativos e os que estão reformados, numa espécie de contrato social. No entanto, como vimos no capítulo precedente, no tema referente às “Transformações etárias da população”, o número de indivíduos em idade ativa por idoso (índice de sustentabilidade potencial) tem vindo a decrescer, o que tem suscitado algum debate no espaço público português acerca da sustentabilidade da Segurança Social.

Segundo Moreira *et al.* (2019), o debate sobre a sustentabilidade do sistema de pensões em Portugal tem estado demasiado centrado na questão financeira, isto é, na possibilidade das contribuições pagas pelos empregadores e trabalhadores serem insuficientes para garantir o pagamento das pensões de natureza contributiva ao longo do tempo (Moreira *et al.*, 2019: 49). No entanto, é igualmente importante ter em atenção a sustentabilidade social, que consiste em garantir um nível de rendimento adequado na reforma para evitar que essa transição resulte numa quebra acentuada de rendimentos, de modo a proteger os reformados contra o risco de pobreza (Moreira *et al.*, 2019: 14;18). Nesse sentido, o sistema de pensões justifica-se para garantir aos indivíduos a sua subsistência que, à medida que envelhecem, não podem assegurar através da participação no mercado de trabalho (Moreira *et al.*, 2019: 21).

Além das prestações no âmbito da Invalidez, Dependência, Deficiência e Morte, encerramos este ponto com uma descrição sumária das medidas relacionadas com a reforma com enquadramento atual no sistema de Segurança Social (Quadro 2.1).

Quadro 2.1 Medidas relacionadas com a reforma com enquadramento atual no sistema de Segurança Social

Medidas	Descrição
Pensão de Velhice	Valor pago mensalmente a quem atinge a idade legal de acesso à pensão de velhice, ou que tendo idade inferior se encontre abrangido por regimes e medidas especiais de antecipação e reúna determinadas condições.
Pensão Social de Velhice	Prestação atribuída mensalmente, a partir da idade normal de acesso à pensão de velhice, às pessoas com baixos rendimentos e que não tenham direito à pensão de velhice.
Complemento Solidário para Idosos	Apoio mensal pago aos idosos com baixos recursos, a partir da idade normal de acesso à pensão de velhice e que residam em Portugal.
Benefícios adicionais de Saúde	Apoio que as pessoas que recebem Complemento Solidário para Idosos têm direito para reduzir as suas despesas de saúde.
Regime Público de Capitalização - Certificados de Reforma	Regime complementar de adesão individual e voluntária que permite efetuar contribuições adicionais ao longo da vida ativa do aderente, que serão capitalizadas numa conta e convertidas em certificados de reforma.

Fonte: <http://www.seg-social.pt/reforma> (consultado a 01-01-2021).

2.2 Perspetivas sobre a reforma

Depois de acompanharmos a evolução da institucionalização da reforma, o passo seguinte consiste em explicar as posições sobre a reforma que, em grosso modo, se podem dividir em dois eixos de análise: “desligamento” ou “continuidade” de participação na sociedade. No primeiro grupo, temos as perspetivas que evidenciam o trabalho como a principal atividade desenvolvida pelo indivíduo, em que a passagem à reforma representa um “desligamento” entre o indivíduo e a sociedade. No segundo grupo, temos as perspetivas cujo foco analítico centra-se na “continuidade”, em que os indivíduos mobilizam os recursos acumulados no percurso de vida para permanecerem participativos na sociedade, tal como eram quando exerciam uma atividade profissional.

Desligamento

Na perspectiva de Parsons (1942), tendo em conta a importância do trabalho e do respetivo estatuto a ele associado, a reforma deixa o indivíduo “sem função”, isolando-o da participação na atividade mais importante da sociedade (Parsons, 1942: 616). Nesse sentido, numa sociedade muito orientada para o trabalho, a vida profissional representa o adquirir de um estatuto e uma forma de participação social, ou seja, assume um papel relevante na definição e no desenvolvimento da identidade, cuja transição para a reforma pode ser entendida como uma perda de lugar na sociedade (Fonseca, 2004: 402). Por conseguinte, a “ponte” entre a perda de papel social e o afastamento da sociedade centra-se na premissa de que o trabalho é a principal atividade do indivíduo e, por esse motivo, quando ela termina, inicia-se o respetivo desligamento (Phillipson, 1987: 159).

Nesta linha de pensamento, Cumming e Henry (1961) propõem a teoria do desligamento, defendendo que de uma forma natural decorre um afastamento gradual entre a pessoa que envelhece e a sociedade, através de uma redução de interações sociais no meio a que o indivíduo pertence (Cumming e Henry 1961: 14). Esse desligamento ocorre por razões de ordem social (ex. reforma) e de declínio biológico (Fonseca, 2011: 22). Quando o indivíduo e a sociedade não estão alinhados quanto a este processo de afastamento, existe um desajuste pelo facto de uma elevada atividade dos idosos resultar em insatisfação (Fernández-Ballesteros *et al.*, 2007: 203). Assim, no que diz respeito à reforma, o indivíduo terá uma melhor adaptação quanto maior for a sua conformação com este novo papel que corresponderá a um afastamento do mundo laboral e social. Por conseguinte, a reforma funciona como um mecanismo facilitador do desligamento entre o indivíduo e a sociedade (Fonseca, 2011: 22).

Continuidade

Havighurst (1961) propõe a teoria da atividade, argumentando que o envelhecimento bem-sucedido comporta manter o mais possível o nível de atividade. Nesse sentido, os indivíduos substituem as ocupações de que abdicaram (ex. trabalho) por outras que proporcionam satisfação com a vida (Havighurst, 1961: 8).

Agulló Tomás (2001) destacou duas premissas fundamentais que norteiam a teoria da atividade: (1) para se ter um envelhecimento bem-sucedido é necessário manter ou aumentar os níveis de atividade nas diferentes esferas vitais (física, mental e social); (2) os estilos de vida anteriores e os fatores socioeconómicos influenciam o nível de (in)atividade (Agulló Tomás, 2001: 216). Nesse seguimento, esta teoria preconiza que as pessoas que melhor se adaptam ao envelhecimento são as que

mantêm um papel ativo (Fonseca, 2011: 23). Este aspeto remete para um sentimento de utilidade, em que os idosos para se sentirem satisfeitos têm de perceberem que continuam a ser necessários aos outros e que permanecem ativos (Fernández-Ballesteros *et al.*, 2007: 202). Por conseguinte, o indivíduo adapta-se melhor à condição de reformado quando substitui o papel de ativo (trabalhador) por outras atividades, que quanto maior o número e a diversidade melhor será a adaptação (Fonseca, 2011: 23).

Neste caminho, Atchley (1971) avança com a teoria da continuidade, salientando que cada indivíduo desempenha diversos papéis sociais que contribuem para a sua identidade, sendo que o trabalho é dos mais importantes, mas não tem de ser necessariamente o único com essa relevância na vida de uma pessoa. Assim, o lazer pode revestir-se como uma “ponte” entre os momentos de pré e pós-reforma (Atchley, 1971: 16-17). Esta teoria preconiza que os indivíduos ao efetuarem escolhas procuram utilizar estratégias adaptativas vinculadas às experiências passadas (Atchley, 1989: 183-184). Neste sentido, uma relação satisfatória com a reforma depende da capacidade de adaptação a um estilo de vida que se pretende preenchido como na vida profissional, ou seja, preservando a continuidade entre o passado e o presente (Fonseca, 2011: 27).

Com base nos princípios da teoria da continuidade, Atchley (1976) identificou uma série de fases relacionadas com a reforma, às quais os indivíduos são habitualmente expostos. No entanto, o autor sublinha que nem todos os indivíduos experienciam estas fases de forma sequencial, pois é preciso ter em consideração as diversas trajetórias de vida:

- Pré-reforma: esta fase pode ser dividida em duas etapas. A primeira mais distante e a segunda mais próxima da reforma. Na etapa distante, o indivíduo percebe a reforma de um modo positivo, começando a pensar no que gostaria de fazer quando essa altura chegar. Como isso envolve capacidade financeira, pode começar a realizar uma poupança económica para o estilo de vida que pretende adotar na reforma. Apesar disso, ao ainda estar num período longínquo, esta etapa tende a ser preparada de um modo informal. Na fase mais próxima, o indivíduo começa a confrontar-se com o facto de que vai assumir brevemente o papel de reformado. Pode decorrer um misto de sentimentos positivos ou negativos, especialmente relacionados com a preparação do ponto de vista financeiro que os programas de preparação para a reforma, promovidos pelos empregadores, ajudam a esclarecer (Atchley, 1976: 63-68);

- Lua-de-mel: o indivíduo preenche o máximo do tempo com atividades que não teve oportunidade de concretizar. É uma fase de euforia pela liberdade de tempo e de espaço que não teve outrora. Ele “salta” de atividade em atividade procurando experimentar tudo. No entanto, nem todos os indivíduos passam por esta fase, pois as opções de escolha são condicionadas pelos recursos financeiros, estado de saúde, situação familiar ou outros constrangimentos. Este período pode ser muito curto ou estender-se por anos, dependendo dos recursos disponíveis e da criatividade para os utilizar. Num determinado momento, o indivíduo toma consciência de que não pode permanecer indefinidamente nesta fase e começa a iniciar uma rotina. Se essa rotina proporcionar satisfação com a vida, é provável que se mantenha e estabilize (Atchley, 1976: 68);

- Desencanto: depois da fase de lua-de-mel, inicia-se um ritmo mais brando em que algumas pessoas começam a sentir um desencanto ou até mesmo depressão. Este sentimento ocorre quando o indivíduo se apercebe que as suas expectativas sobre a reforma podem não se concretizar, por exemplo, devido a escassos recursos económicos ou fragilidade ao nível da saúde. Quanto mais irrealistas forem as expectativas para a reforma, maior a probabilidade dos sujeitos sentirem um vazio ou desencanto. De acordo com o autor, a maioria das pessoas consegue encontrar uma forma de ultrapassar o desencanto com os recursos de que dispõem, embora outras permaneçam nesta fase (Atchley, 1976: 69);

- Reorientação: o indivíduo reflete e constrói uma perceção mais realista acerca da sua experiência na reforma. Esta fase envolve a exploração de novas formas de envolvimento com o mundo à sua volta, por vezes, com a ajuda da família, dos amigos ou da comunidade. Assim, vai efetuar escolhas e decisões congruentes com a sua expectativa, de forma a estruturar uma rotina que proporcione satisfação e uma vida mais estável (Atchley, 1976: 70);

- Estabilidade: a vida pode ser ocupada e ter momentos gratificantes. Contudo, na maior parte do tempo é previsível e os indivíduos estão conscientes dos seus recursos e do que se espera deles quanto ao seu papel social. Muitas pessoas transitam diretamente da fase “lua-de-mel” para a “estabilidade”. Outras chegam a esta fase após diversas etapas de contínua reavaliação de expectativas e de objetivos pessoais. Durante esta fase podem surgir incapacidades físicas, doenças ou a perda de papéis sociais, traduzindo-se numa nova rotina e regresso à fase de reorientação (Atchley, 1976: 70-71).

2.3 Razões de passagem à reforma e tipos de transição

Este ponto aborda as razões de passagem à reforma e o modo como pode ocorrer essa transição. A pesquisa de *Cabral et al.* (2013)⁶³ apurou que as principais razões de entrada na reforma foram o “ter atingido a idade da reforma” (58,1%), seguida de “razões de saúde” (13,7%) e de “problemas na empresa em que trabalhava” (10,6%) (*Cabral et al.*, 2013: 52). Noutra pesquisa, *Fonseca* (2005)⁶⁴ concluiu que para a maioria dos indivíduos participantes nesse estudo, a passagem à reforma ocorreu no final da carreira profissional “depois de completado o tempo de serviço”. Quando a reforma surgiu antes desse limite, ficou a dever-se essencialmente a razões de natureza externa - “questões de saúde do próprio ou de familiares”, “por o cônjuge ter-se reformado”, “por benefício económico” tendo em conta a legislação na altura de passagem à reforma, ou “na sequência de um despedimento ou de uma situação de pré-reforma”. Contudo, o autor reforça que a libertação do cumprimento de horários foi a principal motivação que levou as pessoas a irem para a reforma (mesmo gostando da profissão e não sendo obrigados a tomar essa opção) (*Fonseca*, 2005: 54-56).

Partindo das razões para a entrada na reforma, podem suceder diversos tipos de transição que caracterizamos como: involuntária; voluntária; e com prolongamento de uma atividade profissional.

Reforma involuntária

Quando um indivíduo tem a sua principal fonte de satisfação centrada no trabalho, a reforma pode ser encarada de forma menos positiva, ficando associada à perda de sentido para a vida e de inutilidade. Caso essa situação decorra de forma precoce e abrupta, coloca o indivíduo numa condição imprevista quanto ao seu papel social, podendo gerar uma diminuição da autoestima (*Fonseca*, 2011: 39). Também nos casos em que a passagem à reforma dá-se pelo atingir da idade prevista, mas cujo desejo dos indivíduos seria continuar a trabalhar, ela é sentida como um normativo que cessa a atividade profissional de forma involuntária para o indivíduo. Nestes casos, a saída do mercado de trabalho pode ser sentida como uma desvalorização profissional e uma perda de estatuto social, cuja retirada do cenário produtivo pode acarretar uma redução de contactos sociais e uma falta de opções na ocupação do tempo que não foram antecipadas durante a trajetória profissional. Estas situações podem ser particularmente sensíveis em trajetórias com o mesmo tipo de atividade

⁶³ Com uma “amostra representativa da população portuguesa não institucionalizada com mais de 50 anos, residente no continente” (*Cabral, et al.*, 2013: 305).

⁶⁴ Estudo qualitativo através de três grupos de focagem, em Portugal Continental, com um total de 20 pessoas reformadas autónomas, saudáveis e com boa condição financeira (*Fonseca*, 2005: 51;72).

profissional desenvolvida na mesma empresa, que conferem um forte sentimento de pertença e de identidade (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 178).

Reforma voluntária

Relativamente aos indivíduos que se reformam voluntariamente, seja de forma antecipada ou na idade legalmente prevista, a mesma pode significar uma fonte de bem-estar. Assim, pode ser uma oportunidade para a concretização de novos projetos ou para uma maior dedicação à família, especialmente na relação com os netos, que antes não seria possível devido à ocupação profissional. Nestes casos, a reforma representa uma libertação de constrangimentos (ex. de horários e do desgaste físico e/ou psicológico), sobretudo devido às mutações do mercado de trabalho, permitindo a garantia de um rendimento mensal, bem como direcionar a energia para atividades que conferem um novo significado à vida. Na relação com a decisão de reforma, as perspetivas financeiras e a natureza do trabalho são dois aspetos salientados por Atchley (1976). De acordo com o autor, ao existir a consciência da redução do rendimento, a aceitação da reforma está relacionada com a antecipação de não se verificarem dificuldades nesse domínio. Relativamente ao conteúdo do trabalho, caso o indivíduo não se identifique com o mesmo, a reforma pode ser atrativa. Contudo, se o trabalho for pouco qualificado e se a escolaridade for baixa, o indivíduo pode sentir dificuldades financeiras para lidar com um novo padrão de ocupação do tempo que pode envolver gastos. Nestes casos, a reforma pode não ser perspetivada do modo mais favorável e suscitar maior insegurança. Nas situações em que se gosta do trabalho e não se vislumbram constrangimentos financeiros, o indivíduo encontra-se perante duas opções atrativas: reformar-se e/ou continuar a trabalhar (Atchley, 1976: 29-30).

Reforma com prolongamento de atividade profissional

No estudo de Cabral *et al.* (2013), entre os indivíduos que atingiram a idade da reforma, cerca de 76% afirmou que nunca trabalhou após a mesma e que, perante essa possibilidade, “não gostariam de voltar a trabalhar” (80%), considerando que se “reformaram na altura certa” (61,2%). No entanto, 24% trabalhou após a reforma, sendo que desses, 20% mantiveram-se no ativo de modo permanente ou ocasional, cujos quatro principais motivos que justificaram a opção de estar envolvido com o trabalho foram “o dinheiro da reforma não é suficiente (30,7%), manter-se ocupado (27,3%), gostar do que faz (26,1%) e sentir-se útil (10, 2%)” (Cabral *et al.*, 2013: 54-57). Nestes casos, a manutenção da atividade profissional pode representar uma fonte de rendimento e de realização pessoal (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 178). Mesmo

quando a atividade profissional é desenvolvida a tempo parcial em conciliação com a reforma, isso pode ser benéfico, por permitir aos indivíduos manterem o foco nos objetivos profissionais e pessoais. De acordo com Hutchens (2007) há benefícios para os indivíduos, para os empregadores e para a sociedade. Para os indivíduos permite experimentar novas atividades sem descuidar a rede de contactos, os rendimentos e o sentimento de ser produtivo. Relativamente aos empregadores possibilita reter os trabalhadores mais experientes e assegurar que haja uma transmissão de conhecimentos para as gerações mais jovens. Finalmente, para a sociedade, o prolongamento da atividade profissional contribui para reduzir a pressão sobre a Segurança Social, mantendo as pessoas ativas no desenvolvimento e na aplicação das suas competências, valorizando o potencial que podem partilhar com a sociedade (Hutchens, 2007:1-2).

Schlossberg (1981), ao abordar o conceito de “transição”, identifica algumas variáveis que podem auxiliar a compreender a forma dos indivíduos lidarem com as mudanças (Schlossberg,1981: 8-9):

- Mudança de papel social: muitas das transições envolvem mudança de papel social e quer resultem em ganhos (ex. ser pai) ou perdas (ex. viuvez) é de esperar que sejam acompanhadas de algum grau de stress;
- Sentimentos: alguns tipos de mudanças geram sentimentos positivos (ex. ser promovido) ou negativos (ex. divórcio). Contudo, a maior parte das transições tendem a englobar sentimentos positivos e negativos, envolvendo também algum grau de stress;
- Fonte: algumas mudanças acontecem devido ao resultado de uma decisão por vontade própria, ao passo que outras são “forçadas” sobre o indivíduo, quer por outras pessoas, quer por circunstâncias. Por conseguinte, existe maior probabilidade dos sujeitos se adaptarem mais facilmente às transições cuja fonte de decisão é interna, ou seja, parte do próprio e não é imposta;
- Momento da ocorrência: há transições que na mente das pessoas estão associadas à idade (ex. ter filhos), como se funcionasse uma espécie de relógio social, através do qual se considera que determinado evento de vida está ou não fora de tempo. Neste sentido, as transições que decorrem no momento previsto favorecem a capacidade de adaptação face às que ocorrem fora de tempo;

- Forma de ocorrência: muitas transições de vida são esperadas, favorecendo uma preparação gradual que permite uma melhor adaptação. Porém, quando uma mudança sucede subitamente e não possibilita preparação, existe maior probabilidade de ser encarada de forma mais difícil;

- Duração: a duração esperada tem influência na facilidade ou dificuldade de adaptação à mudança, na medida em que uma transição que seja desagradável, mas que se saiba que tem um estado temporário, pode ser mais facilmente suportada pelos indivíduos, do que se existir a certeza que tem um caráter permanente. O fator que pode desencadear maior grau de stress será a mudança ter uma duração incerta.

2.4 Preparação para a reforma

Desde cedo que os jovens são preparados para o mercado de trabalho através da formação escolar e académica, com o objetivo de se garantir a transição para um emprego. A preparação para a reforma não teve similar importância, mas paulatinamente tem vindo a ganhar terreno no debate público. Como vimos no Capítulo 1, no item dedicado às “Transformações etárias da população”, a esperança de vida à nascença e aos 65 anos têm vindo a aumentar, e face à maior diversidade dos percursos de vida e das ofertas de ocupação, estas transformações contribuem para uma mudança na duração e na qualidade do período da reforma, sendo importante repensar e prepará-la o mais cedo possível.

Lansley e Pearson (1989: 16-18) identificam três momentos na preparação para a reforma. No primeiro, bastante tempo antes de começar a reforma (10 anos ou mais), os autores propõem que as pessoas deveriam efetuar um inventário das suas vidas e das mudanças que esperam acontecer (ex. organização do tempo). Esse momento ajuda os indivíduos a perspetivar o futuro e a interiorizar que se têm de preparar para as mudanças. O segundo é imediatamente antes da reforma e, geralmente, abrange os cursos de preparação para a reforma. Nesta fase, é previsível que as pessoas fiquem ansiosas devido às mudanças que vão ocorrer nas suas vidas e que estão prestes a acontecer. Assim, é um momento útil para se refletir sobre as expectativas e receios, bem como os recursos existentes para o ajustamento face às mudanças. O terceiro momento está relacionado com a reflexão que decorre depois da passagem à reforma. Neste período, as pessoas fazem um balanço entre as expectativas geradas antes da reforma e a experiência de estarem reformadas, em que alguns dos receios antes da reforma (ex. situação financeira) são substituídos por outras preocupações que se tornam mais relevantes.

Quanto à sua estrutura, Atchley (1976) argumenta que a preparação para a reforma pode ser informal, envolvendo o diálogo com outras pessoas sobre a reforma; ou formal, através da realização de um curso que contribui para diminuir as incertezas das mudanças e minimizar os estereótipos negativos sobre a reforma, incentivando ao aumento da participação social (Atchley, 1976: 32-34).

Para Moragas (2004), a preparação para a reforma divide-se numa componente informativa e de desenvolvimento pessoal. A primeira está relacionada com a aquisição de conhecimentos acerca das mudanças que se verificam com a reforma, e a segunda com as atitudes perante as mudanças, sendo mais aprofundada por proporcionar a reflexão e o diálogo acerca da exploração de alternativas e das consequências das decisões tomadas pelos indivíduos. Assim, o autor considera que a preparação para a reforma consiste num “processo de informação-formação”, cujo conteúdo deveria abordar três aspetos fundamentais (Moragas, 2004: 458-461):

- Biológicos: relacionados com a saúde, através da sensibilização para hábitos de vida saudáveis, de forma a minimizar o impacto da mudança no estilo de vida;
- Económicos: sobre a gestão de orçamentos familiares e os benefícios dos serviços direcionados para os reformados;
- Psicossociais: com vista ao equilíbrio do ritmo diário e respetiva ocupação do tempo, através do incentivo à descoberta de interesses, de instituições e de projetos, valorizando-se os impactos positivos do voluntariado.

Loureiro (2011), com base numa pesquisa acerca dos efeitos que a passagem à reforma exerce nas vivências dos indivíduos e das suas famílias, defende que não existe um modelo único de preparação para a reforma. No entanto, sugeriu medidas promotoras que podem contribuir para uma experiência bem-sucedida (Loureiro, 2011: 308-309):

- Compreender o significado que os indivíduos atribuem à esfera laboral, com o objetivo de perceber como seria a perceção da sua vivência durante a reforma;
- Promover um afastamento gradual da esfera laboral, através do preenchimento do tempo com novos interesses que possibilitem a manutenção de um ritmo diário e a prossecução de objetivos, bem como o desenvolvimento de novas relações sociais, fruto das novas atividades em que se encontram envolvidos. Este processo permite uma familiarização gradual com o papel social de reformado;

- Realizar um plano económico para assegurar a estabilidade financeira, derivado da menor probabilidade de acréscimo de rendimentos e do possível aumento de gastos;
- Preparar a dinâmica familiar, no sentido de assimilarem a maior presença da pessoa reformada no domicílio e estimular uma relação conjugal de qualidade, tendo em conta que o cônjuge pode ser a principal fonte de apoio na vivência da reforma.

Além das medidas de cariz pessoal, Fonseca (2004) identificou medidas preventivas de natureza sociopolítica e contextual, com o objetivo de se controlar e minimizar os impactos negativos que possam surgir na sequência da passagem à reforma (Fonseca, 2004: 545):

- Identificar novos contextos onde os indivíduos possam desenvolver atividades, atraindo-os para participar na comunidade;
- Providenciar serviços que estimulem as relações além do grau de parentesco, apoiando grupos e associações que prestem suporte em situações de dependência, assegurando o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas;
- Fomentar a ligação entre tempos livres e a educação/formação que promovam resultados profícuos na forma de ser e de estar dos indivíduos e não somente para ocupar o tempo de forma descomprometida.

Na realidade, a responsabilidade da preparação para a reforma deve ser transversal à sociedade. Na opinião de França (2010), a preparação para a reforma é crucial para todos os cidadãos. Na planificação individual, a saúde e o rendimento económico são fatores preponderantes para garantir a mobilidade e a independência das pessoas. Na planificação coletiva, as atitudes perante a reforma estão relacionadas com o contexto socioeconómico e político, dependendo do valor que se atribui às pessoas nas diversas etapas da vida e dos preconceitos acerca do envelhecimento (França, 2010: 48). No contexto empresarial, importa salientar que a preparação para a reforma deve ser parte integrante da responsabilidade social organizacional. Contudo, Moragas (2004) lembra que nos trabalhadores pode existir alguma desconfiança quanto aos objetivos dos programas de preparação para a reforma, visto que podem ser utilizados como uma política para reestruturações organizacionais e cuja participação no programa seria uma via rápida para a saída da empresa, mais do que um verdadeiro benefício para o futuro dos trabalhadores (Moragas, 2004: 463). Assim, o uso deste tipo de programas por parte das empresas e o possível receio dos trabalhadores quanto aos seus objetivos reais, são fatores que

podem condicionar o desenvolvimento da preparação para a reforma (Lansley e Pearson, 1989: 9-10).

2.5 Impactos da reforma

De um modo geral, a passagem à reforma acarreta mudanças. Contudo, por vezes podem ser ligeiras ou não ser percecionadas como tal pelas pessoas. Entre as mudanças que podem surgir destacam-se as seguintes (Fonseca, 2011: 42-43):

- Domínio financeiro: tendencialmente a reforma comporta uma perda gradual de rendimentos;
- Estilo de vida e relações sociais: a passagem de uma vida laboral com atividade e rodeada de pessoas, para uma situação em que as solicitações e as interações sociais podem ser menores, são suscetíveis de comprometer a integração social;
- Ocupação do tempo: pelo facto de não existir o constrangimento devido à falta de tempo, o foco consiste em saber como ocupar o tempo com atividades úteis e gratificantes;
- Estado de saúde: apesar da condição de saúde poder ser mais ou menos favorável, é previsível uma quebra progressiva do estado de saúde com o avançar da idade;
- Vida conjugal: o período da reforma desfasado entre os cônjuges pode gerar stress;
- Vida familiar: o espaço deixado pelos filhos após a saída de casa (“ninho vazio”) começa a ser gradualmente preenchido pelos netos, emergindo o papel social de avô/avó. Entretanto, na relação com os filhos começa a denotar-se um carácter assistencial à medida que aumenta a dependência dos mais velhos;
- Mudança de residência: a ideia de poder regressar à terra de origem ou de mudar para um lugar mais agradável pode resultar numa rutura da rede social, agravando o risco de isolamento;
- Identidade pessoal e social: a perda de estatuto relacionada com a anterior profissão pode levar a uma sensação de perda de identidade e de reconhecimento social.

As mudanças afetam de maneira diferente os indivíduos, que mobilizam os seus recursos de forma a preservar o melhor possível o seu bem-estar. O modo como os indivíduos respondem às mudanças está relacionado não só com os efeitos da reforma, mas também com as causas inerentes ao processo de envelhecimento e que é acompanhado de experiências que surgem em simultâneo com a reforma (ex. falecimento do cônjuge). Nesse sentido, por vezes é difícil estabelecer uma relação direta entre um determinado acontecimento de vida e o respetivo impacto, pois não é fácil de destrinçar entre as consequências que podem ser atribuídas ao acontecimento e os efeitos que derivam de outras variáveis que ocorrem em simultâneo (Fonseca e Paúl, 2004: 18).

Tendo em conta as mudanças que a reforma despoleta na vida dos indivíduos, pode-se questionar se a reforma constitui um acontecimento stressante. Fonseca (2012) desmistifica essa questão apresentando os seguintes argumentos (Fonseca, 2012: 87-88):

- Todas as mudanças nas vidas das pessoas, independentemente do período em que sucedam, requerem transições e adaptações que podem gerar stress. Por conseguinte, a reforma é um processo que faz parte da trajetória de vida e não constitui um risco acrescido, apenas diferente;
- Os acontecimentos de vida, característicos da transição para a velhice e do próprio estado de velhice, começam frequentemente a delinear-se no decorrer da idade adulta, dependendo o seu potencial stress da forma como se percebe e encara o acontecimento;
- Independentemente do grau de stress das situações, os indivíduos não ficam condenados e submissos às suas consequências negativas, podendo ser agentes ativos para ultrapassar os impactos dos acontecimentos.

Nesse sentido, têm sido realizadas diversas pesquisas que avaliam os impactos da reforma e que se apresentam de seguida em quatro áreas: ocupação do tempo; relações familiares e sociais; saúde; e económico-financeira.

Ocupação do tempo

O trabalho contribui para organizar o tempo pelos diversos momentos de cada dia. Por esse motivo, indissociável do trabalho estão as ocupações do tempo livre. A reforma vai proporcionar mais tempo que deixa de ser ritmado pelos horários do trabalho. Além

disso, as relações necessárias no campo profissional deixam de existir naquele espaço físico, embora possam continuar a desenvolver-se no quotidiano. Assim, a maior liberdade vai requerer uma reorganização do tempo, e não tendo a referência dos horários e das relações profissionais, esse aspeto vai concentrar nos reformados uma maior responsabilidade em gerir autonomamente os seus “recursos” para preencher o dia, conduzindo necessariamente a uma reconstrução de rotinas. Segundo Rosa (2015), as escolhas por certo tipo de atividades são propensas a variar consoante a idade, o género, a instrução, as ofertas na zona de residência, as redes familiares ou o meio socioeconómico. Relativamente às pessoas mais velhas, os hábitos anteriores e o estado de saúde podem igualmente influenciar as opções (Rosa, 2015: 17; 25).

Com o aumento da esperança de vida verifica-se uma extensão do período de reforma que pode ser ocupado com diversas atividades, entre as quais, a continuidade do exercício de uma profissão, o apoio familiar, as atividades domésticas ou de lazer, variando de indivíduo para indivíduo o modo de experienciar esta fase.

Segundo Moragas (2004), no futuro as características dos reformados vão mudar, dada a incorporação de coortes mais jovens e escolarizadas que nutrem a vontade de uma maior participação na sociedade (Moragas, 2004: 458). Nesse sentido, há o desejo dos “novos reformados” alargarem o seu campo de atividade ao lazer e à conquista de objetivos de vida, sendo o resultado da “modernização do envelhecimento” e dos estilos de vida associados (Fonseca, 2016: 130). Se antes a reforma representava um marcador do envelhecimento, na sociedade contemporânea os sinais do envelhecimento vão sendo associados ao surgimento de doenças, ao nascimento dos netos e à morte dos familiares mais velhos (Fonseca, 2016: 132).

Assim, tempo livre não significa que seja vivenciado de forma passiva. As pessoas em situação de reforma podem dedicar-se a outro tipo de ocupações com as quais sentem maior realização pessoal, gerando a sensação de que podem ter menos tempo enquanto reformadas do que quando estavam a trabalhar. No entanto, o inverso também pode suceder, isto é, sentirem que existe muito tempo livre sem saber como preenchê-lo, sobretudo para os indivíduos cujo ponto central da convivência social era desenvolvido na esfera profissional. Esse aspeto pode suscitar um sentimento de vazio e provocar uma dessincronização dos compassos do dia-a-dia, face à organização temporal que tinham anteriormente (ex. horas de refeição ou período do sono).

Importa ter presente que os idosos de hoje viveram uma juventude num regime ditatorial, cujo processo de socialização era fortemente controlado, procurando assegurar que o tempo livre fosse ocupado de forma útil. Isso foi expresso com a

criação, em 1935, da Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (FNAT), cujo objetivo era “aproveitar o tempo livre dos trabalhadores portugueses de forma a assegurar-lhes o maior desenvolvimento físico (ex. colónias de férias, passeios e excursões) e a elevação do seu nível intelectual e moral (ex. promover visitas a museus e organizar sessões de cinema educativo)”⁶⁵. Nesse sentido, desenvolveu-se uma ação reguladora através de uma estruturação cultural e de controlo dos lazeres populares (Estanque, 1995: 123).

Durante o período do Estado Novo, as figuras de autoridade não deveriam ser contestadas e o lar familiar tinha um papel nuclear na educação. A mulher deveria ser esposa e mãe dedicada e um pilar doméstico de uma família sã e, sobretudo, na educação e transmissão de valores, da fé e da moral católica aos filhos, com o objetivo de preservação da ordem social, da honra, do dever e do nacionalismo (Rosas, 2001: 1045). Por conseguinte, as ocupações de lazer também estariam ligadas, direta ou indiretamente, a atividades do espaço doméstico. Já o homem era o chefe de família, o ganha-pão, respeitador, ordeiro e ancorado no seu pequeno mundo da família e que mantinha a tradição. Nesse sentido, o tempo livre era essencialmente vivido em ambiente exterior ao domicílio, através da convivência social nos bairros, nas casas do povo, nas tabernas ou nos centros de recreio (Rosas, 2001: 1046).

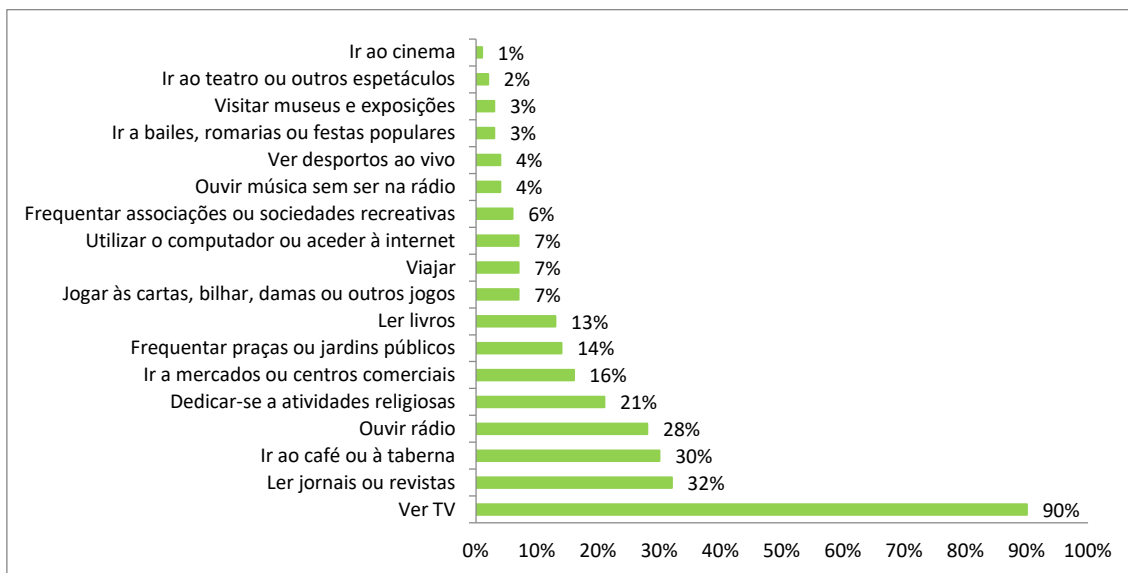
A partir da década de 50, a mobilização das pessoas para as cidades, as conquistas laborais (ex. redução do horário de trabalho e o direito a férias pagas) e o desenvolvimento das vias de comunicação e de transporte, foram contribuindo para a procura de novas ocupações, tendo-se generalizado a ida à praia, o campismo e as sessões de cinema e de teatro, favorecendo também o crescimento da indústria turística. Já na década de 60, o campismo, o passeio domingueiro, a excursão, o piquenique e o associativismo bairrista com os clubes recreativos e os arraiais, animavam as comunidades locais e assumiam-se como palcos de interação social (Estanque, 1995: 142-143).

Assim, as relações sociais e as ocupações dos tempos livres foram-se reinventando, tendo influência na gestão do quotidiano. Por conseguinte, se as mudanças sociais têm contribuído para a mudança do perfil da população portuguesa, os tempos livres acompanham essa mudança (Rosa, 2015: 19) e, com efeito, os lazeres e os tempos de disponibilidade diversificam-se (Fernandes, 1997: 164).

⁶⁵ Decreto-Lei 25:495, de 13 de junho de 1935.

Nesse seguimento, um estudo de Rosa (2015)⁶⁶ aferiu as práticas regulares de ocupação dos tempos livres em atividades de lazer relacionais de reformados com 65 e mais anos, conforme ilustrado na Figura 2.1.

Figura 2.1 Percentagem da população reformada idosa, segundo a prática regular de atividades de lazer, total



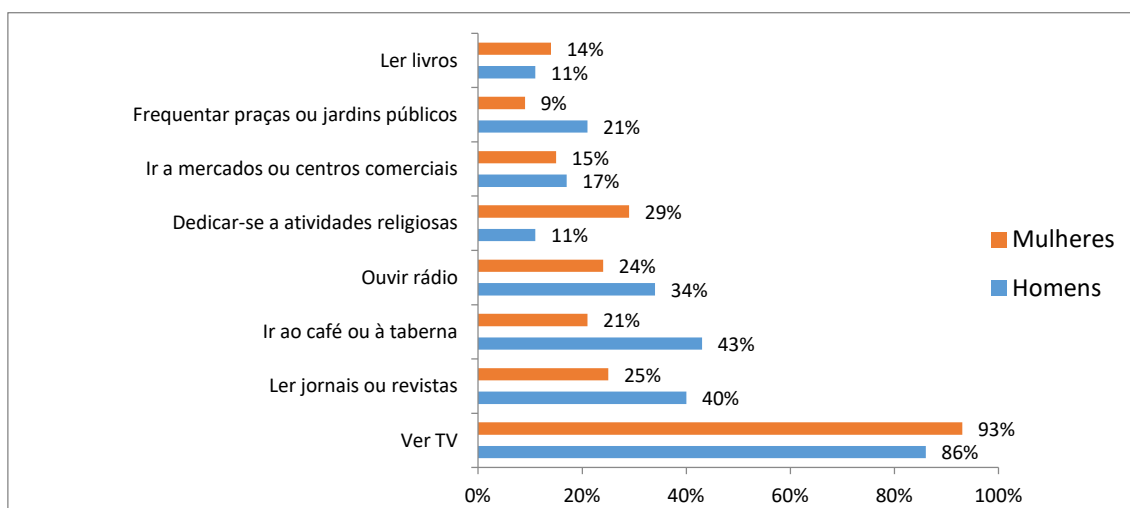
Fonte: Rosa (2015: 35).

Numa análise global da distribuição das atividades de lazer (Figura 2.1), verifica-se que “ver televisão” é a mais representativa com 90% de praticantes regulares, enquanto “ir ao cinema” corresponde a 1%. Além da prática dominante “ver televisão”, é possível destringir três grupos de atividades. No primeiro, “ler jornais, ir ao café ou à taberna e ouvir rádio”; no segundo, “dedicar-se a atividades religiosas, ir a mercados ou centros comerciais, frequentar praças ou jardins públicos e ler livros”; o terceiro grupo vai desde “jogar às cartas, até ir ao cinema”. Neste sentido, à exceção da leitura de livros, as modalidades de âmbito cultural colhem uma fraca adesão por parte dos reformados, sobretudo por se posicionarem nas três últimas práticas de atividades regulares (Rosa, 2015: 35-36). Assim, ainda segundo o estudo, a principal atividade de lazer (ver televisão) é desenvolvida no domicílio e o tempo médio semanal de horas que os reformados passam a ver televisão corresponde a uma média de 21 horas (19 nos homens e 23 nas mulheres) (Rosa, 2015: 36-39;59).

⁶⁶ Com uma amostra representativa da população portuguesa do Continente com 65 e mais anos e reformada (Rosa, 2015: 25).

Tendo em conta as atividades da Figura 2.1, procedeu-se a uma apresentação das práticas regulares de atividades de lazer que reúnem pelo menos dois dígitos, de forma a ilustrá-las quanto à distribuição por sexo, conforme se constata na Figura 2.2.

Figura 2.2 Percentagem da população reformada idosa, segundo a prática regular de atividades de lazer, por sexo



Fonte: Rosa (2015: 37).

É possível verificar que as atividades “ver televisão”, “ir a mercados ou centros comerciais” e “ler livros” manifestam índices de práticas aproximadas em ambos os sexos. Relativamente à “leitura de jornais ou revistas”, “ir ao café ou à taberna”, “ouvir rádio” e “frequentar praças ou jardins” são práticas mais recorrentes nos homens. Já a “dedicação a atos religiosos” é uma ocupação de tempo livre que regista maior incidência nas mulheres (Rosa, 2015: 37-45).

Numa síntese conclusiva da autora acerca do inventário das modalidades de lazer relacionais, isto é, que supõem uma relação entre a pessoa reformada e o mundo exterior, o espaço doméstico é onde se desenvolve a principal atividade de lazer, sendo que a massificação do acesso à informação pela televisão por cabo e a internet contribuem para o lazer no domicílio e para uma diferente forma de interação, permitindo esbater a distância territorial. Ainda que o meio urbano ofereça um leque de escolha mais diversificado, os consumos culturais podem depender mais da disponibilidade económica e do nível de instrução dos reformados. Por conseguinte, a localização (urbana/rural) pode ser menos determinante para a ocupação dos tempos livres dos reformados (Rosa, 2015: 91-96).

Relações familiares e sociais

De acordo com o estudo de Loureiro (2011), as principais alterações e/ou dificuldades percebidas pelos indivíduos no período de entrada na reforma foram “a adaptação à alteração das rotinas diárias”, seguida da “dificuldade em ocupar o tempo”, da “diminuição do poder económico” e da “solidão” (Loureiro, 2011: 124). De referir que as duas primeiras foram sentidas, particularmente, por pessoas do género masculino, enquanto as restantes foram mencionadas, maioritariamente, por pessoas do género feminino (Loureiro, 2011: 125).

Pelo facto de os efeitos desta transição não se manifestarem unicamente nos indivíduos que as protagonizam, as três principais fontes de apoio para responder às alterações e/ou dificuldades sentidas na passagem à reforma foram “a família” (sobretudo o cônjuge e os filhos), seguida dos “amigos” e dos “colegas de trabalho” (Loureiro, 2011: 130). Também a pesquisa de Cabral *et al.* (2013) apurou que as relações de parentesco (cônjuge e filhos) são as principais fontes de apoio social dos indivíduos e que são complementadas com as relações sociais (amigos e vizinhos) (Cabral *et al.*, 2013: 144).

Fonseca (2011) sublinha que a divisão das esferas do trabalho e da família, bem como a segregação do trabalho por género, constituíam as bases da responsabilidade do homem em assegurar o sustento fora do lar e da mulher em ser mãe e dona de casa. A alteração na estrutura do trabalho e das relações de género contribuiu para que a reforma se tornasse, progressivamente, de uma experiência masculina para uma experiência de casal (Fonseca, 2011: 80) ou, numa maior extensão, para uma experiência de família, como salientam Vinick e Ekerdt (1995), por ter implicações não só para o próprio indivíduo que se reforma, como para a família mais próxima (cônjuge e os filhos). Tendo em conta que a família é percebida em termos de interdependência de papéis, os autores sustentam que a mudança no papel social de um membro da família terá efeitos noutros membros (Vinick e Ekerdt, 1995: 305-317).

A passagem à reforma pode suscitar conflitos na interação conjugal. No entanto, é preciso ter em linha de conta que alguns dos sentimentos que conduzem a conflitos conjugais não resultam diretamente da reforma, mas antes esta torna evidente alguns dos problemas anteriormente existentes do relacionamento, como foi aferido na investigação de Loureiro (2011: 293). Contudo, também há um lado positivo que consiste na maior disponibilidade de tempo para partilhar atividades em conjunto com o cônjuge, contribuindo para uma maior satisfação vivida no período da reforma, sendo que o casamento é um fator protetor, quer do ponto de vista emocional, quer material (Fonseca, 2011: 85).

Pode, por exemplo, existir maior colaboração dos indivíduos do género masculino nas atividades domésticas, conforme descobriram Vinick e Ekerdt (1991) quando estudaram os efeitos da transição para a reforma em 92 casais, em que a maioria dos homens revelou ter aumentado a sua participação nas tarefas domésticas, acontecendo o mesmo, na maioria dos casais, quanto às atividades de lazer desenvolvidas em conjunto (Vinick e Ekerdt, 1991: 23-40).

No fundo, é necessário ter em conta a divisão do trabalho e as relações de género na construção das biografias dos atuais reformados. No entanto, com os processos de modernização das sociedades verifica-se uma aproximação dos papéis sociais entre homens e mulheres (Freire, 2006: 309), sendo uma oportunidade para a (re)aprendizagem e a partilha em conjunto das atividades domésticas e das atividades no exterior.

De acordo com Loureiro (2014), o estado civil não é um fator determinante da adaptação bem-sucedida à reforma. No entanto, a autora argumenta que, sendo os cônjuges considerados como uma das principais fontes de suporte, é provável que possa ser um fator facilitador dessa adaptação. Contudo, será importante a qualidade da relação conjugal, dado que o facto de estarem mais tempo circunscritos aos mesmos espaços e de exercerem um maior controlo sobre a vida do outro, poderá resultar num maior conflito relacional, revestindo-se, nesse caso, de um fator que pode dificultar a adaptação bem-sucedida à reforma (Loureiro, 2014: 139).

O estudo realizado por Fonseca (2005) mostrou que a reforma representa um desafio acrescido na relação conjugal, manifestando-se na necessidade de criar reajustamentos na relação. No entanto, o autor sublinha que a experiência de vida em comum nessa fase resultou, em grande medida, do historial conjugal. Neste seguimento, o autor encontrou diferentes padrões na relação conjugal: (a) a reforma permitiu uma descoberta de novas atividades e partilhas em comum entre os cônjuges; (b) pessoas que não tiveram a companhia do cônjuge nos desejos e projetos de ocupação do tempo; (c) indivíduos que subitamente tiveram de cuidar de forma permanente do cônjuge; e (d) pessoas cuja relação evidenciou problemas ao nível da comunicação e do relacionamento. Por conseguinte, depreende-se que quando os parceiros partilham gostos e experiências em comum, a reforma pode traduzir-se num processo gratificante. O mesmo não sucede quando os caminhos seguem sentidos opostos, no sentido de valorização de atividades diferentes um do outro, tonando-se inconciliáveis na partilha comum (Fonseca, 2005: 62).

Quanto às relações sociais (amigos e vizinhos), a par de outros fatores (ex. saúde), são reconhecidas pelos indivíduos como relevantes para se “envelhecer bem”,

conforme a pesquisa realizada por Fernández-Ballesteros *et al.* (2010: 52)⁶⁷. Com o decurso do envelhecimento, a rede social informal tenderá a diminuir, muito por via do falecimento de amigos e de vizinhos contemporâneos dos reformados, mas também porque os indivíduos vão escolhendo estabelecer relações com quem sentem maior afinidade. Nesse sentido, como argumenta Lang (2001), as pessoas vão fazendo uma seleção, deixando de se relacionar com pessoas que são menos importantes para elas. Essa seletividade interacional acontece devido à perspectiva limitada de tempo futuro, em que os indivíduos procuram concentrar-se nos relacionamentos mais significativos para as suas vidas (Lang, 2001: 324).

Saúde

Um estudo de Fonseca (2004)⁶⁸ demonstrou que a transição para a reforma não é, em si mesma, um acontecimento que provoque danos na saúde dos indivíduos, pelo menos numa fase inicial. Inclusive, traduziu-se num efeito positivo relacionado com a experiência de ter liberdade e controlo sobre a própria vida, ausência de stress e realização de atividades sociais, tornando este período uma experiência satisfatória (Fonseca, 2004: 522-527;543). Importa, contudo, destacar alguns resultados encontrados na pesquisa:

- Os recursos passados influenciam a satisfação com a vida. Assim, elevados níveis de educação e de qualificação profissional, uma posição socioeconómica favorável e o preenchimento da vida com atividades e interesses além do trabalho, contribuem para encarar a reforma com sentimentos mais positivos, encontrando-se em posição inversa os indivíduos com menores recursos acumulados na trajetória de vida (Fonseca, 2004: 514; 543);

⁶⁷ Amostra constituída por 1.189 participantes (495 homens e 694 mulheres), com idades de 65 e mais anos, de 10 países: Brasil, Chile, Colômbia, Cuba, Equador, Grécia, México, Portugal, Espanha e Uruguai (Fernández-Ballesteros *et al.*, 2010: 45).

⁶⁸ Amostra constituída por 502 reformados das regiões Norte e Centro de Portugal, onde 47% eram homens e 53% eram mulheres, sendo que 66% dos reformados eram casados e viviam com o cônjuge e/ou filhos. As idades estavam compreendidas entre os 50 e os 75 anos ou mais, em que a idade média era de 66,8 anos. Quanto às habilitações literárias, 54% tinham um nível de escolaridade básica (4 anos ou menos) e 46% tinha mais de 4 anos ou formação superior. Relativamente à qualificação profissional, 67% tinha trabalho pouco qualificado e 43% desempenhava funções de caráter qualificado ou muito qualificado. No que concerne à duração do período da reforma, 24% dos participantes encontravam-se reformados há menos de 1 ano, 27% entre 1 a 4 anos, 21% de 5 a 9 anos e, por último, 28% com mais de 9 anos de reforma (Fonseca, 2004: 448-449).

- A satisfação com a vida vai diminuindo progressivamente com o aumento da idade, sobretudo nos indivíduos com idades a partir dos 75 anos, sendo que o estado de saúde tem uma influência direta na satisfação com a reforma (Fonseca, 2004: 462-463). Mas isso não acontece somente por causa da reforma em si, pois à medida que a idade vai aumentando, os indivíduos vão experienciando outros acontecimentos em simultâneo que podem resultar numa diminuição do bem-estar e de satisfação com a vida (Fonseca, 2004: 472; 510-511).

Nesta perspetiva, a acumulação de acontecimentos de vida em simultâneo com a reforma pode influenciar o bem-estar dos indivíduos (Fonseca, 2011: 46). A este propósito, uma investigação longitudinal de Palmore *et al.* (1979)⁶⁹, acerca dos efeitos de cinco acontecimentos de vida (reforma, reforma do cônjuge, doença grave, viuvez e saída dos filhos de casa), permitiu concluir que ao examinarem-se os eventos separadamente, o seu impacto é de curta duração no bem-estar das pessoas. No entanto, quando sucedem acontecimentos em simultâneo ou consecutivamente, o grau de satisfação reduz, tendo um impacto mais intenso e duradouro no bem-estar dos indivíduos, podendo dificultar o seu ajustamento, especialmente os que se encontram perante uma condição de saúde mais delicada ou que detêm menores recursos socioeconómicos (Palmore *et al.*, 1979: 846-850).

A pesquisa de Loureiro (2011)⁷⁰ abordou a evolução dos comportamentos em saúde de indivíduos reformados. De uma maneira geral, os participantes melhoraram os seus comportamentos em saúde após a reforma, adotando uma melhoria do regime alimentar, uma maior frequência de consultas de vigilância médica, a redução do consumo tabágico e o aumento da prática de exercício físico, sendo que as caminhadas, a hidroginástica e a ginástica foram as atividades mais praticadas (Loureiro, 2011: 132-138; 181).

⁶⁹ Os 375 indivíduos pertenciam ao estado de Durham (Carolina do Norte) e tinham idades compreendidas entre os 45 e os 70 anos no ano de 1968 (Palmore *et al.*, 1979: 842).

⁷⁰ Amostra constituída por 432 indivíduos com idades compreendidas entre os 44 e os 72 anos, sendo que a média de idade era de 60,5 anos. Na composição da amostra, o género masculino (56,9%) foi mais representativo do que o feminino (43,1%). A grande maioria dos inquiridos era casada ou vivia em união de facto (92,6%) e mencionou ser escolarizada (98,4%), sendo que 46,1% dos elementos da amostra posicionaram-se num nível socioeconómico médio. A média de idade de passagem à reforma foi de 58,3 anos (mínimo de 42 anos e máximo de 71 anos) (Loureiro, 2011: 98-105).

Económico-financeira

Com a passagem à reforma, uma das mudanças identificadas por Fonseca (2011) prende-se com a perda do rendimento económico, nomeadamente quando este não acompanha a inflação. Essa perda pode ser mais acentuada se existirem despesas relevantes ao nível da saúde, com os familiares ou quando o valor da pensão/reforma é baixo, o que pode condicionar a participação em atividades (Fonseca, 2011: 42). Como nota de passagem, importa referir que a pensão de velhice da Segurança Social, no ano 2017, correspondia a uma média mensal de 436€⁷¹, valor abaixo do limiar do risco de pobreza desse ano, que era de 467€⁷².

No entanto, pode dar-se o caso das pessoas que desempenharam profissões qualificadas e que se reformaram antecipadamente com uma perda de rendimento, sentirem que esse aspeto não condiciona a sua vida, por valorizarem outros fatores como a maior disponibilidade de tempo para outras atividades. Em alternativa, a reforma antecipada pode ser uma opção para cuidar de familiares, pois caso estivessem a trabalhar teriam de recorrer a serviços especializados, representando, eventualmente, um custo maior face à perda de rendimento por reforma antecipada.

Conforme sublinhado por Simões (2006), quando se atinge um determinado nível de bem-estar económico, um aumento futuro do rendimento pode não representar impactos significativos no bem-estar subjetivo das pessoas (Simões, 2006: 113). Por outras palavras, quando um indivíduo tem um rendimento dimensionado para corresponder às necessidades que permitam ter qualidade de vida, a possibilidade de existir uma redução ou um aumento do rendimento, pode não representar um impacto significativo na satisfação e no bem-estar das pessoas no período da reforma, pelo facto de terem outros objetivos que conferem maior significado à vida.

Arendt (2005)⁷³ analisou a relação entre rendimento e condições de vida e de bem-estar de pessoas idosas. O autor salienta a probabilidade de as próximas gerações terem uma situação económica mais favorável, comparativamente às gerações de idosos do presente. Não obstante, considera que há pessoas que poderão “ficar para trás” e que essa condição mais fragilizada pode acentuar-se devido à pressão demográfica que terá efeitos sobre as pensões (Arendt, 2005: 327-328). Prosseguindo com a pesquisa, Arendt (2005) aferiu que os idosos com baixos rendimentos apresentaram pior capacidade funcional (ex. subir escadas, caminhar ao

⁷¹ Fonte: PORDATA: Pensão média anual da Segurança Social: total, de sobrevivência, de invalidez e de velhice (consultado a 13-07-2020). A média anual foi de 5.236,7€.

⁷² Fonte: PORDATA: Limiar de risco de pobreza (consultado a 13-07-2020).

⁷³ Realizado na Dinamarca em 1997 com uma amostra de 1440 pessoas idosas com 72 e 77 anos de idade, com rendimentos referentes ao período de 1988 a 1996. A amostra foi composta por 639 homens e 801 mulheres, 750 dos quais com 72 anos de idade e 690 com 77 anos de idade (Arendt, 2005: 330).

ar livre, tomar banho ou calçar os sapatos), menor atividade física (ex. caminhar) e pior bem-estar psicológico (ex. sentimentos de culpa ou de isolamento), ao passo que os contactos sociais (ex. interação com família e amigos) e as atividades sociais (ex. frequência de “clubes” para idosos, jogos de cartas, colaboração em atividades da igreja ou voluntariado de comunidade) não revelaram uma relação significativa com o rendimento (Arendt, 2005: 327-347).

Para os indivíduos que efetuaram poucas contribuições para os sistemas de proteção social, a reforma até pode representar um ganho económico, conforme constataram Loureiro *et al.* (2014)⁷⁴ numa pesquisa acerca da transição para a reforma em reformados portugueses. Os autores dão o exemplo das pessoas que trabalharam por conta própria (ex. na agricultura ou em atividades domésticas) e que não auferiam uma remuneração fixa mensal através de uma entidade e realizaram poucas ou nenhuma contribuições e que, após o estatuto de reformado, passaram a receber uma pensão de reforma da Segurança Social (Loureiro *et al.*, 2014:16). Todavia, o mais evidente no estudo foi a perda económica mencionada pelos entrevistados, que condicionou a vida pessoal e social. Nesse sentido, foram captados os seguintes constrangimentos: o ter tempo mas não ter recursos económicos para a inscrição em atividades; o condicionamento na aquisição de medicamentos; ou o aumento dos gastos em saúde que impossibilitou ter rendimento disponível para atividades de lazer (Loureiro *et al.*, 2014:18).

Por conseguinte, as mudanças que a reforma acarreta refletem-se em impactos no dia-a-dia dos indivíduos, pelo que efetuar uma preparação para a reforma, mesmo sabendo que na trajetória de vida vão ocorrer acontecimentos que não dependem dos próprios, pode ser vantajoso para os indivíduos refletirem sobre as expectativas e preocupações, de modo a sentirem-se mais preparados para lidar com a reforma.

Assim, encerramos o presente capítulo que abordou a caracterização do processo da reforma. Os dois capítulos desenvolvidos até este momento constituem o quadro teórico desta pesquisa.

⁷⁴ A população-alvo considerada para o estudo centrou-se em “indivíduos inscritos em unidades funcionais de saúde pertencentes à Administração Regional de Saúde do Centro (ARS Centro) que cumprissem a condição de estar aposentado há menos de 5 anos, independentemente da idade, género, motivo de aposentação, ou área de exercício da qual se aposentaram” (Loureiro *et al.*, 2014:2).

Capítulo 3

Metodologia de investigação

A estratégia de investigação seguida foi uma combinação do tipo intensiva-qualitativa e comparativa-tipológica, cujos instrumentos e procedimentos de recolha e análise de informação foram mobilizados através dos métodos da pesquisa de terreno e da entrevista biográfica. A pesquisa de terreno requer a presença prolongada do investigador nos contextos sociais em estudo, envolvendo a interação direta com as pessoas, as situações e os acontecimentos (Costa, 1986: 129;137). Contudo, “a unidade social em observação não pode ser demasiado extensa e o período de observação não pode ser demasiado curto uma vez que o que se pretende é uma recolha intensiva de informação acerca de um vasto leque de práticas e representações sociais (...)” (Costa, 1986: 137). Relativamente à entrevista biográfica, visou-se que assumisse o tipo de narrativa de vida (Bertaux, 2020), por permitir obter uma descrição retrospectiva ao longo do tempo acerca de situações vividas, de interações e de ações das pessoas entrevistadas (Bertaux, 2020: 12-39). Esse encadeamento constitui a coluna vertebral da narrativa de vida (Bertaux, 2020: 81-101).

De seguida, descreve-se o processo da pesquisa de terreno e das entrevistas. Percorre-se um caminho desde a seleção do objeto de investigação, à familiarização com o contexto social em estudo, à identidade e papel social do investigador, à análise documental e de indicadores estatísticos, à seleção dos informantes privilegiados e dos reformados e respetivas entrevistas.

3.1 Seleção do objeto de investigação: pesquisa exploratória

Por motivos de índole profissional tive uma aproximação gradual à população da freguesia de Aqualva e Mira Sintra, que me foi permitindo conhecer algumas experiências dos indivíduos na relação com a reforma. Essas vivências foram captadas através de interações ocasionais com os reformados, durante os percursos de autocarro entre a estação de comboios de Aqualva-Cacém e uma paragem de autocarro em Mira Sintra, bem como pela frequência regular, nos períodos de almoço e de final de tarde, em coletividades e instituições ligadas às áreas social e cultural.

Nessas interações espontâneas que proporcionaram conversas informais, retive alguns comentários relacionados com: a ocupação do tempo - “tenho menos tempo enquanto reformado do que quando estava a trabalhar”; a solidão - “sinto-me sozinha desde que o meu marido faleceu”; o trabalho - “o trabalho é importante porque temos uma rotina e objetivos”. Essas reflexões e estados de espírito adensaram a minha

curiosidade para desenvolver o estudo acerca dos reformados e dos modos de relação com a reforma na freguesia de Aqualva e Mira Sintra. Na realidade, o desejo de pesquisa nesse território não foi premeditado, foi sendo descoberto à medida que me ia aproximando e inserindo gradualmente nesse tecido social. Esses roteiros de observação social decorreram entre maio e setembro de 2017 e revestiram-se de uma fase exploratória da pesquisa de terreno. Nesse sentido, fui-me apercebendo quem eram os reformados, bem como alguns dos espaços frequentados e das atividades desenvolvidas. Essas observações conduziram-se à formulação das seguintes interrogações preliminares:

- Qual o significado do trabalho na vida dos indivíduos?
- Quais as principais razões de entrada na reforma?
- Por que motivo as pessoas pretendem continuar a trabalhar durante a reforma?
- Como é que as pessoas preparam a transição da vida profissional para a reforma?
- Qual o significado que os indivíduos atribuem à reforma?
- Como é que os indivíduos encaram o processo de envelhecimento e a fase da velhice?

Para recolher pistas relacionadas com as questões antecedentes procurei familiarizar-me com as dinâmicas locais, processo que se descreve seguidamente.

3.2 Familiarização com o contexto social em estudo

O processo de familiarização com a unidade social que se pretende estudar é uma das componentes da pesquisa de terreno (Costa, 1986: 147). Assim, comecei a frequentar o maior número possível de iniciativas e de espaços que possibilitassem a interação informal com os reformados da freguesia de Aqualva e Mira Sintra, permitindo uma familiarização progressiva com esse território, nomeadamente:

- Assisti à festa de Mira Sintra em honra de São Francisco de Assis, organizada pela respetiva igreja paroquial⁷⁵. Nesse evento captei imagens de diversos grupos de música popular, compostos maioritariamente por reformados, entre os quais destaco o Grupo Coral e Instrumental de Aqualva e Mira Sintra. Essa iniciativa permitiu uma aproximação aos reformados que atuaram nos grupos, bem como aos que estavam a assistir, sendo que alguns deles frequentavam coletividades locais;

⁷⁵ Dia 01 de outubro de 2017.

- Realizei uma apresentação sobre as universidades seniores e o envelhecimento ativo⁷⁶, a convite da ARPIAC - Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Aqualva-Cacém, na abertura do ano letivo da Academia Cultural Sénior dessa associação. Nessa iniciativa estiveram presentes os Membros da Direção da ARPIAC, os alunos e professores da Academia, o Vereador da Câmara Municipal de Sintra, o Presidente da Junta de freguesia de Cacém e São Marcos e o Presidente da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra, com quem tive uma primeira interação;
- Assisti à apresentação do livro “As Povoações do Concelho de Alijó”⁷⁷, na Academia Cultural Sénior da ARPIAC, através da sessão "Conversas de café" alusiva ao tema "O S. Martinho, as Castanhas e Alijó", que contou com a atuação do Grupo Coral e Instrumental de Aqualva e Mira Sintra;
- Observei a existência de espaços exteriores (ex. na Rua Soldados da Paz, junto aos Bombeiros Voluntários de Aqualva-Cacém; no Largo junto à Rua Pêro de Alenquer; e junto à Igreja Paroquial de São Francisco de Assis), que, de forma mais ou menos duradoura, revestiam-se de habituais pontos de encontro e de permanência de pessoas reformadas;
- Frequentei assiduamente duas coletividades: a Sociedade Filarmónica de Mira Sintra e a União Sport Clube de Mira Sintra. Estas coletividades funcionam como pontos de encontro para cultivar as redes de amizade. Foi nestes espaços, através dos diálogos com os reformados, que fui tendo conhecimento de alguns eventos da freguesia de Aqualva e Mira Sintra e de algumas das suas formas de ocupação do tempo, como por exemplo, as atividades com os netos e com a agricultura (hortas). Com a observação *in loco*, foi possível perceber que, apesar da presença de algumas pessoas do género feminino, estas coletividades são espaços tendencialmente frequentados por indivíduos do género masculino, onde os jogos de mesa prevalecem como a principal ocupação, sobretudo os jogos de cartas;
- Os jogos de cartas mais praticados são a “sueca” e o “rami”, especialmente o segundo que procurei entender minimamente as regras e a que recorri, por diversas vezes, para encetar o diálogo com os reformados, lançando a pergunta “Então, vai jogar ao “rami”? Apenas memorizei que se utilizam dois baralhos de cartas, mas o mais importante foi utilizar esse “trunfo” para estabelecer as conversas informais com os reformados. Por conseguinte,

⁷⁶ Dia 06 de outubro de 2017.

⁷⁷ Dia 10 de novembro de 2017.

percebi que a utilização dessa frase de estímulo conversacional captava a atenção e despoletava facilmente o diálogo com os indivíduos. Também utilizei essa “cartada” em situações de “percurso interacional”. O que é que isso significa? No período da hora de almoço, se o regresso para a minha atividade profissional fosse entre as 13h45 (horário de abertura do período da tarde da Sociedade Filarmónica de Mira Sintra) e as 14h00 (hora de abertura da parte da tarde da Igreja Paroquial de S. Francisco de Assis) iria encontrar muitos reformados a caminho de tomar o seu café, de jogar às cartas e de conviver. Assim, sabia que o percurso junto desses locais era garantia de interação com os reformados;

- Numa das idas à Sociedade Filarmónica de Mira Sintra - enquanto estava a tomar um café, uma das bebidas mais tomadas nesse espaço, sobretudo depois do almoço -, falei com uma pessoa que referiu pertencer aos órgãos sociais da ARPIMS - Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira Sintra. Partilhei que tinha visto uma iniciativa dessa associação sobre um almoço do “Dia dos Namorados” e que iria inscrever-me. Gentilmente, essa pessoa estabeleceu um contacto telefónico com a receção da ARPIMS, possibilitando a minha ida presencial para efetivar a inscrição nesse evento, o que tornou o primeiro acesso à ARPIMS mais facilitado;
- Participei no almoço temático “Dia dos Namorados”⁷⁸ na ARPIMS, com o objetivo de ter um primeiro contacto com a dinâmica interna dessa associação e de conhecer elementos-chave da mesma que pudessem vir a ser interlocutores privilegiados no presente estudo, como acabou por acontecer;
- Estive presente na comemoração do 28º aniversário⁷⁹ da ARPIMS, onde assisti à atuação do Grupo Coral da ARPIMS e tive oportunidade de dialogar com alguns elementos reformados desse grupo que também pertenciam a outros dois, ao Grupo de Cavaquinhos da ARPIMS e ao Grupo Coral e Instrumental de Aqualva e Mira Sintra;
- Colaborei na organização da iniciativa “Porta Aberta”⁸⁰ do CECD - Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência, onde na altura exercia atividade profissional. Fruto do contacto anterior com os três grupos musicais previamente indicados, convidei-os a participar no evento, reforçando o grau de interação com os reformados;

⁷⁸ Dia 14 de fevereiro de 2018.

⁷⁹ Dia 12 de abril de 2018.

⁸⁰ Dias 03 e 04 de maio de 2018.

- Visitei a Feira de Maio⁸¹ da freguesia de Aqualva e Mira Sintra, decorrida no Largo da República. Neste evento, encontrei um reformado que mencionou pertencer a um grupo de música da PROBEM - Associação de Idosos de Aqualva, com quem tive oportunidade de dialogar e que posteriormente me facultou o contacto dessa instituição. Nesse seguimento, estabeleci a comunicação com a PROBEM, dando a referência da pessoa que me tinha facultado o contacto, no sentido de endereçar o convite a um representante da associação para participar no estudo como informante privilegiado, o que veio a confirmar-se;
- Participei no almoço temático “Sardinhada”⁸² na ARPIMS, com o objetivo de reforçar o contacto com elementos-chave dessa instituição;
- Assisti à comemoração do 10º Aniversário da Casa da Cultura Lívio de Morais⁸³, que contou com as seguintes atividades: exposição coletiva de Pintura e Artes Decorativas de Artistas Plásticos moradores na freguesia de Aqualva e Mira Sintra; apresentação de trabalhos dos alunos da USIAMS - Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra; e atuações do Grupo de Cavaquinhos da USIAMS, da Banda Filarmónica de Mira Sintra e do Grupo de Música Sons e Vozes de Mira Sintra. Os últimos dois grupos pertencem à Sociedade Filarmónica de Mira Sintra, coletividade que frequentei com regularidade. Nesta iniciativa tive oportunidade de captar fotos e de interagir com os participantes e com a assistência, maioritariamente composta por pessoas reformadas;
- Assisti à tertúlia “Luto na Terceira Idade”, iniciativa realizada na Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva⁸⁴;
- Assisti a três ensaios do Grupo Coral e Instrumental de Aqualva e Mira Sintra⁸⁵.

A observação direta da vida social da freguesia de Aqualva e Mira Sintra decorreu de outubro de 2017 a novembro de 2018, período em que fui dando a conhecer a minha identidade e papel social.

⁸¹ Dia 18 de maio de 2018

⁸² Dia 22 de junho de 2018.

⁸³ Dia 29 de junho de 2018.

⁸⁴ Dia 19 de outubro de 2018.

⁸⁵ No período de junho a novembro de 2018.

3.3 Identidade e papel social do investigador

Ao frequentar as iniciativas e os espaços onde os reformados se moviam, naturalmente que nos primeiros contactos foram-me colocadas questões acerca da minha presença naquele território. No fundo, enquanto observava também estava na posição de observado e as pessoas queriam saber quem eu era.

No início, dei-me a conhecer enquanto colaborador de uma instituição em Mira Sintra. Com o decorrer das interações informais, fui transmitindo que me encontrava também a realizar uma pesquisa, no âmbito de um Doutoramento em Sociologia, sobre o modo como as pessoas lidam com a reforma.

Apercebi-me que na definição da minha identidade e papel social, o que era mais significativo para os reformados, provavelmente por lhes ser mais familiar, era o facto de trabalhar na área social numa instituição em Mira Sintra. Isso permitiu que o contexto social em estudo contasse com a minha presença, sem que isso interferisse com a dinâmica quotidiana dos reformados.

Recordo dois episódios ilustrativos da importância da definição da identidade e papel social no decurso da pesquisa de terreno. Numa situação, enquanto regressava ao trabalho (percurso interacional), a curiosidade de dois reformados levou-os a perguntar se eu era o neto de um indivíduo com quem eles se relacionavam, mas que já não se encontrava em Mira Sintra. Ao ter referido que não era, então a preocupação de ambos foi avisar os amigos pelo “passa-palavra” que eu não era o tal sujeito, permitindo, da parte dos dois reformados, uma “redefinição” da minha identidade naquele tecido social. Noutra ocasião, antes de entrar num espaço comercial em Mira Sintra, cumprimentei um reformado com quem me cruzava pontualmente e que se encontrava na presença de outros amigos que também fiz questão de saudar. Após sair dessa superfície comercial, esse indivíduo referiu que os amigos estavam curiosos pela minha presença naquele local, pelo que fiz questão de me apresentar sobre “quem era e o que fazia”.

Digamos que, de algum modo, a identidade que fui dando a conhecer foi permitindo conhecer alguns espaços onde os reformados se concentravam (ex. coletividades), observar diretamente as atividades (ex. jogos de mesa), perceber os horários em que frequentavam esses espaços, observar e captar imagens de iniciativas (ex. festa de Mira Sintra) e participar em eventos de entidades, cuja missão era principalmente direcionada para a população reformada (ex. almoço do “Dia dos Namorados” na ARPIMS). Essa combinatória de aproximações contribuiu para estabelecer conversas informais com diferentes pessoas que pudessem vir a ser potenciais entrevistados, bem como com interlocutores privilegiados que pudessem ser uma fonte de informação sobre o contexto social local, nomeadamente sobre os

reformados e as suas vivências, os serviços e as iniciativas mais orientadas para a população sénior, de forma a poder realizar uma caracterização da freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

Nesse sentido, fui-me integrando nesse contexto local, em que a minha identidade e papel social permitiram ter acesso a diversos espaços, a iniciativas e a conversações informais que não é comum acontecer quando se é “exótico” num determinado território. Por conseguinte, fui conquistando gradualmente a confiança das pessoas, permitindo preparar caminho para um posterior convite à participação de reformados e de informantes privilegiados neste estudo.

Após ter frequentado um vasto número de iniciativas e de espaços relacionados com os reformados, por motivos profissionais regressei a Lisboa, no final de dezembro de 2018, tendo dado a conhecer informalmente essa decisão a algumas pessoas, sobretudo às que frequentavam os locais onde a minha presença era mais assídua.

A partir dessa data, foi um período favorável para organizar as ideias e articulá-las com o quadro teórico da investigação, o que possibilitou sistematizar as dimensões de análise que pretendia ver refletidas nos guiões de entrevista (dos informantes privilegiados e dos reformados). Apesar da distância geográfica, fui acompanhando remotamente (ex. redes sociais ou pelo contacto com elementos de grupos musicais) os acontecimentos que decorriam na freguesia. Inclusive, tive conhecimento que alguns reformados já haviam perguntado por mim. Nesse seguimento, fiz incursões cirúrgicas à freguesia de Aqualva e Mira Sintra. O objetivo consistiu em “refrescar” a minha presença e reavivar a identidade e o papel social que se apresentava com uma alteração, por já não colaborar com uma instituição em Mira Sintra. Portanto, naquele momento, o foco era o de estudar os reformados e os modos de relação com a reforma na freguesia de Aqualva e Mira Sintra. Assim:

- Regressei a duas coletividades⁸⁶, à Sociedade Filarmónica de Mira Sintra e à União Sport Clube de Mira Sintra, com o objetivo de rever e de cumprimentar alguns dos reformados;

- Assisti a uma atuação do Grupo de Cantares de Sacotes⁸⁷, na Casa da Cultura Lívio de Moraes. Neste evento tive a oportunidade de conversar informalmente com alguns reformados e com colaboradores desse espaço cultural, que posteriormente foi disponibilizado para a realização de entrevistas;

⁸⁶ Dia 18 de abril de 2019.

⁸⁷ Dia 15 de junho de 2019.

- Assisti à festa de encerramento do ano letivo da USIAMS⁸⁸. Este evento contou com a participação de representantes da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra e da USIAMS, com quem tive oportunidade de dialogar;

- Assisti à festa em honra de Santa Maria⁸⁹, na Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva. Nesta iniciativa atuaram três grupos de música, sendo que um deles pertence à freguesia de Aqualva e Mira Sintra;

- Visitei a Feira de Natal da USIAMS⁹⁰, nas instalações dessa universidade sénior;

- Assisti à apresentação do projeto de Centro de Higiene e Bem-estar⁹¹ da Amanhecer Esperança Associação, decorrida na Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva. Duas pessoas destas instituições (associação e igreja) revelaram-se fundamentais no acesso a potenciais entrevistados e disponibilizaram espaços para a realização das entrevistas aos reformados.

3.4 Análise documental e de indicadores estatísticos

A análise documental centrou-se em diversos materiais que contribuíram para caracterizar o contexto local. Assim, recorreu-se ao Diagnóstico Social da freguesia de Aqualva e Mira Sintra de 2015, ao Plano Diretor Municipal de Sintra de 2016 e ao Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo 2019-2023. A par dessa informação, analisaram-se os dados estatísticos dos Censos 2011. Consultou-se também os *websites* das entidades às quais pertencem os informantes privilegiados que, no decorrer das entrevistas, facultaram-me outras fontes de informação: Brochura da USIAMS, Relatório e Contas do ano 2018 da ARPIMS, Plano de Atividades e Orçamento para 2019 da ARPIMS e Folheto de divulgação de passeio da PROBEM.

3.5 Seleção dos informantes privilegiados e entrevistas exploratórias

Para uma melhor caracterização da freguesia de Aqualva e Mira Sintra, realizei entrevistas exploratórias com informantes privilegiados, que são uma “fonte de informação sobre outras pessoas, aspetos do contexto social em estudo e acontecimentos que nele se vão passando e que, por vezes, são escolhidos por terem lugares de preponderância na unidade social em estudo” (Costa, 1986: 139).

⁸⁸ Dia 22 de junho de 2019.

⁸⁹ Dia 13 de julho de 2019.

⁹⁰ Dia 14 de dezembro de 2019.

⁹¹ Dia 11 de janeiro de 2020.

O critério de seleção desses interlocutores-chave foi o de pertencerem a entidades que tivessem contacto direto com a população reformada, através da promoção, organização e/ou prestação de serviços direcionados a essa população. Assim, visou-se compreender as dinâmicas de relação dessas instituições com as pessoas reformadas e recolher elementos que contribuíssem para a caracterização da freguesia. As entidades foram a Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra, a USIAMS, a ARPIMS e a PROBEM. Depois de explicados os objetivos do estudo, foi solicitado um consentimento informado a cada um dos seus representantes. As entrevistas foram realizadas no período de 2 de julho a 2 de agosto de 2019, com base em guiões preparados para os informantes privilegiados de cada entidade (Anexos A a D). Um exemplo de uma entrevista com um representante de uma entidade encontra-se no Anexo E. No fundo, estas entrevistas exploratórias deram-me a conhecer a visão geral destes atores-chave sobre a realidade em estudo, a qual o investigador tem que procurar captar e levar em consideração (Costa, 1986: 140).

3.6 Seleção dos reformados e entrevistas biográficas

Considerando que os reformados são o “coração” desta investigação e que as entrevistas são o principal método utilizado para a recolha e análise de conteúdos acerca das vidas dos sujeitos, este ponto aborda os critérios de delimitação da amostra, as dimensões de análise escolhidas, a seleção do painel de entrevistados e as entrevistas de natureza biográfica.

3.6.1 Critérios de delimitação da amostra

Em estudos qualitativos, “os critérios de seleção são critérios de compreensão, de pertinência e não de representatividade estatística” (Pais, 2003: 110). Assim, relativamente aos critérios que balizaram a seleção dos reformados, isto é, que contribuíram para delimitar a amostra, foram os seguintes:

- Residência: considerou-se as pessoas que residem no território da freguesia de Aqualva e Mira Sintra há pelo menos 1 ano. Este período pareceu-nos suficiente para os indivíduos relatarem a experiência de viver enquanto reformados nesse espaço geográfico e social, apesar das suas práticas de reforma não estarem circunscritas unicamente nesse território. Tendo em conta que esta freguesia resulta da união de duas antigas freguesias, serão entrevistados reformados a residir nos “perímetros” de Aqualva e de Mira Sintra;

- Género: foram selecionadas pessoas do género feminino e do género masculino, pelo facto do processo da reforma ser vivenciado de maneira distinta, a título de exemplo, nos usos do tempo, como vimos anteriormente no tema “Impactos da reforma”;

- Idade (no momento da entrevista): considerou-se, preferencialmente, indivíduos nas faixas etárias dos 60 e dos 70 anos. No entanto, tendo em conta alguma flexibilidade sociológica, optou-se por entrevistar também dois reformados na faixa etária dos 80 anos. A justificação da escolha destas faixas etárias foi baseada nos seguintes fatores:

- Idade mínima: considerou-se os 60 anos, pelo facto da regra geral equivalente dos dois regimes (Segurança Social e Caixa Geral de Aposentações) prever essa idade mínima de acesso antecipado à reforma/aposentações. Esta possibilidade encontra-se consagrada na revisão do regime de flexibilização da idade de acesso à pensão de velhice⁹² e na alteração ao estatuto da aposentação⁹³;
- Idade máxima: com o avançar da idade aumenta a probabilidade de declínio físico e cognitivo. Apesar de esta condição ser diferenciada entre os indivíduos, existe uma perda natural e gradual de funcionalidades ao nível da saúde. Neste sentido, optou-se por considerar, preferencialmente, os reformados que se enquadram na “terceira idade”. Quanto à delimitação da terceira idade, a revisão bibliográfica explanada no item deste estudo “Direitos das pessoas idosas”, aponta para uma idade limite de 75-80 anos. Assim, considerou-se a terceira idade no intervalo etário dos 60-79 anos. Mas, tendo presente que, devido à heterogeneidade dos percursos de vida, não existe uma fronteira delimitada na passagem da terceira idade para a quarta idade, optou-se por incluir na amostra dois indivíduos reformados na faixa etária dos 80 anos.

Importa referir que não foram considerados indivíduos com comprometimento cognitivo, pois esse aspeto poderia sobrepor-se ao objetivo de compreender a relação com a reforma.

⁹² Decreto-Lei n.º 119/2018, de 27 de dezembro.

⁹³ Decreto-Lei n.º 108/2019, de 13 de agosto.

3.6.2 Dimensões de análise

Além dos três critérios que delimitaram a amostra (residência, género e idade), procurou-se garantir a representação de determinadas dimensões de análise consideradas relevantes para contribuir para a diversidade dos perfis dos reformados e das experiências na relação com a reforma. Assim, de entre um conjunto vasto de possibilidades, foram consideradas cinco dimensões de análise que se desdobram em conteúdos especificados no guião de entrevista e que se explanam de seguida para um melhor entendimento do fio condutor analítico:

- Trajetória pessoal: tem como objetivo compreender, de forma resumida, a trajetória pessoal dos indivíduos, começando a entrevista com a questão “Pode falar-me um pouco sobre si, descrevendo a sua trajetória pessoal?”. Na fase inicial da entrevista, essa pergunta permite ao indivíduo apresentar-se, iniciar a narração da sua trajetória e ir ganhando confiança, sobretudo quando está pela primeira vez numa situação de entrevista. Em termos operatórios, essa questão tem como principal finalidade recolher elementos essenciais para a caracterização de cada sujeito, como a idade, o estado civil, o agregado familiar, o nº de filhos, o local de proveniência dos indivíduos e há quanto tempo se encontram a residir na freguesia. Além disso, à medida que o entrevistado procede a essa narração sintética da sua trajetória pessoal, aborda determinados aspetos da sua vida que servem como pontes de passagem para serem aprofundados nas dimensões seguintes;

- Trajetória escolar: no seguimento da trajetória pessoal, procura-se perceber as oportunidades e os constrangimentos no acesso à educação escolar, bem como as razões que levaram os indivíduos a concluir determinado nível de habilitação, inclusive enquanto reformados, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida;

- Trajetória profissional: visa conhecer o percurso profissional, percebendo como ocorreu o início da atividade profissional, as principais funções desempenhadas, a satisfação com a última profissão, o número de anos na última empresa, o número de anos completos de trabalho à data da entrada na reforma, a remuneração líquida auferida antes da reforma e o significado do trabalho na vida dos indivíduos;

- Relação com a reforma: procura efetuar uma análise em três vertentes: a transição emprego-reforma, os impactos da reforma e qual o significado e as aspirações em torno da reforma:

- Transição emprego-reforma

Depois de abordar a trajetória profissional, procura-se perceber se os indivíduos mantêm ou manteriam alguma atividade profissional remunerada caso tivessem oportunidade, assim como as razões de entrada na reforma, como ocorreu essa transição e quais os sentimentos experimentados. De seguida, o foco direciona-se para a idade da passagem à reforma, a duração do tempo de reforma, se o momento dessa transição estava em consonância com o momento desejado, isto é, se consideram que foi na altura certa, e se há uma idade ideal para uma pessoa se reformar. Depois procura-se compreender se foram desenvolvidas ações de preparação para a reforma e quais as preocupações que os indivíduos sentiram com essa transição;

- Impactos da reforma

Identificaram-se quatro áreas relacionadas com os impactos que os entrevistados poderiam sentir com a reforma:

Ocupação do tempo: tem como objetivo analisar como é que os indivíduos organizam o seu quotidiano, designadamente o tipo de atividades em que se envolvem e se têm conhecimento das ofertas de ocupação do tempo promovidas pela Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra. Procura-se igualmente compreender qual o meio de transporte utilizado, qual a perceção da rede de transportes na freguesia e se existem fatores que condicionam as práticas de ocupação do tempo;

Redes de suporte social: pretende-se apreender se ocorreram impactos na interação conjugal e nas relações familiares, bem como se decorreram novas dinâmicas de relação com os amigos e os vizinhos. Além disso, procura-se examinar se os indivíduos contam com o apoio de alguma instituição nas atividades da vida diária e, em caso de necessidade, qual a rede de suporte social que consideram ser de primeira intervenção;

Estado de saúde: visa compreender se a passagem à reforma trouxe mudanças de comportamentos relacionados com a saúde, levando os indivíduos a estabelecer uma comparação do estado de saúde face a outros reformados da mesma faixa etária e do mesmo género. Ademais, procura-se aferir se o estado de saúde condiciona as atividades do dia-a-dia dos entrevistados;

Económico-financeira: tem como objetivo avaliar se a passagem à reforma refletiu-se numa diferença significativa nos rendimentos e nas despesas dos entrevistados;

- Significado e aspirações

Tendo em conta a vivência expectável e a experiência atual da reforma, procura-se que os indivíduos atribuam um significado à reforma. Além disso, visa-se conhecer as aspirações futuras com a reforma;

- Reflexividade sobre o percurso de vida: após a análise das dimensões “Trajetória pessoal”, “Trajetória escolar”, “Trajetória profissional” e “Relação com a reforma” (Transição emprego-reforma, Impactos, Significado e aspirações), a dimensão “Reflexividade sobre o percurso de vida”, que acaba por estar presente em todas as outras dimensões de análise, tem como objetivo compreender quais os acontecimentos mais marcantes e as pessoas mais influentes no percurso de vida dos indivíduos; de que forma percebem o envelhecimento e a velhice; e perceber se já sentiram discriminação por causa da idade. Para finalizar, propõe-se que os indivíduos façam uma reflexão acerca do percurso de vida e, caso pudessem voltar atrás, se mudariam alguma coisa.

3.6.3 Seleção do painel de entrevistados

No seguimento dos critérios de delimitação da amostra e das dimensões de análise, procurou-se selecionar um painel de entrevistados com perfis diversos. Para o efeito, mobilizou-se uma estratégia combinada de acesso aos reformados, concretizada da seguinte forma:

- Interações espontâneas com os reformados, por exemplo, nas incursões pelas coletividades e na presença em iniciativas locais;

- Conversas informais com pessoas reformadas que não se enquadravam nos critérios da amostra, mas que, através da sua rede de contactos, intermediaram o contacto com indivíduos que cumpriam os parâmetros definidos;
- Entrevista a um reformado que, por intermédio da sua rede de relacionamentos interpessoais, identificou outros reformados que se enquadravam na amostra;
- Contacto com um informante privilegiado da ARPIMS que facilitou o acesso a dois reformados utentes dessa entidade. Estamos a falar de pessoas que ocupam uma parte significativa do seu tempo em contexto de Centro de dia, motivo pelo qual o acesso intercedido por um interlocutor-chave foi a opção considerada mais adequada para chegar a esses reformados;
- Contacto com pessoas das instituições ARPIAC, Amanhecer Esperança Associação e Igreja de Santa Maria - Paróquia de Aqualva, que agilizaram a interação com outros reformados.

3.6.4 Entrevistas biográficas

A entrevista permite um contacto direto com os atores sociais e a recolha de informação aprofundada, motivo pelo qual se reveste do método central neste estudo, cujo conjunto de entrevistas realizadas tem uma presença significativa na análise e, consequentemente, nos resultados encontrados.

As entrevistas assumiram um carácter de narrativa de vida com orientação sociológica, em que o investigador convida o entrevistado a relatar as suas experiências através de um filtro, respeitando a espontaneidade do narrador, ao mesmo tempo que incentiva a falar dos contextos que atravessou (Bertaux, 2020: 40-41). Nesse sentido, trata-se de um testemunho sobre a experiência vivida que é orientado pela intenção de conhecimento do investigador que o recolhe, com o objetivo de captar a descrição de experiências relevantes para o objeto de estudo (Bertaux, 2020: 51;86). Em termos operacionais, pretendeu-se estimular a reflexividade dos indivíduos em torno de experiências de vida (trajetórias pessoal, escolar e profissional, relação com a reforma e reflexão sobre o percurso de vida) que fossem pertinentes para a análise da temática em questão, mas procurando captar aspetos e aprofundar temas que contribuíssem para a configuração do modo como os indivíduos se posicionam perante a reforma. Para a condução das entrevistas utilizei um guião constituído por um conjunto de tópicos amplos, mas suficientemente flexível para o diálogo fluir com naturalidade.

Dada a extensão e a diversidade dos temas, considerou-se importante efetuar um pré-teste do guião a uma pequena amostra constituída por indivíduos reformados. O objetivo consistiu em aferir a aceitação que o guião teria na população-alvo, a consistência dos tópicos, a fluência e compreensão das questões e a duração total da entrevista. Participaram, nesta aplicação piloto, cinco indivíduos⁹⁴, três do género feminino e dois do género masculino, com idades compreendidas entre os 66 e os 72 anos, com habilitações escolares ao nível do ensino básico, secundário e superior e com o estado civil de casado(a), divorciado(a) e viúvo(a). Assim, foi possível validar o guião de entrevista com um universo populacional similar, sem ter interferência com o objeto de investigação onde decorreu o estudo. Foi explicado aos participantes o intuito do pré-teste do guião, plasmado num consentimento informado, de forma a ficarem esclarecidos quanto aos contributos da sua participação no presente estudo. As entrevistas permitiram reposicionar algumas perguntas na estrutura do guião, simplificar o discurso de forma a tornar mais acessível a compreensão das questões, bem como acrescentar outras perguntas direcionadas para a relação com a reforma. A versão final do guião de entrevista encontra-se no Anexo F.

Para compreender e descrever a diversidade de experiências de relação com a reforma, previu-se a realização de vinte entrevistas. No entanto, com a progressão das mesmas, considerou-se pertinente a realização de mais duas entrevistas. Por um lado, para compreender, o melhor possível, os contornos principais dos modos de relação com a reforma no tecido social em estudo. Por outro lado, para avaliar o momento em que existe uma sobreposição de conteúdo dos casos estudados, atingindo o ponto de saturação da informação recolhida. Ou seja, até ao momento em que novas entrevistas recolhidas, a partir de determinada altura, não acrescentam qualquer valor ao conhecimento sociológico do objeto em estudo (Bertaux, 2020: 55). Por conseguinte, no total foram realizadas vinte e duas entrevistas, que decorreram no período de 14 de agosto de 2019 a 15 de fevereiro de 2020. Naturalmente que, com este tipo de amostra, o objetivo foi aprofundar o conhecimento da realidade em estudo e não ter a ambição de representação de uma população através da generalização de resultados. Assim, a validade da representatividade dos discursos encontrados resulta da saturação dos casos que repetem a mesma estrutura de um determinado fenómeno (Lalanda, 1998: 878).

⁹⁴ As entrevistas foram realizadas em junho (dias 10, 13 e 28) e em julho (dias 13 e 15) de 2019.

As entrevistas foram conduzidas em espaços que proporcionassem, simultaneamente, um ambiente familiar e tranquilo com uma sala reservada para esse efeito, de forma a preservar a confidencialidade. A título de exemplo, foram realizadas entrevistas na ARPIMS, na Casa da Cultura Lívio de Moraes, na Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva, na Associação Amanhecer Esperança e nas residências de duas pessoas reformadas, a pedido das próprias. Nesse sentido, atenuou-se o formalismo da entrevista e da gravação áudio, criando-se um clima favorável aos relatos dos entrevistados. Além disso, potenciou-se todo o trabalho da pesquisa de terreno do investigador, no que diz respeito à rede de contactos mobilizada com pessoas e instituições. As entrevistas foram gravadas em suporte áudio, conforme dado a conhecer no respetivo consentimento informado (Anexo G)⁹⁵.

As vinte e duas entrevistas foram objeto de análise sociológica interpretativa. Num primeiro momento, os discursos dos entrevistados foram transpostos para grelhas de análise compostas com as dimensões consideradas para o objetivo do estudo, favorecendo assim a análise individual e comparativa dos casos. No entanto, a transcrição e a análise foram faseadas, à medida que ia realizando as entrevistas, o que permitiu ir percebendo a diversidade captada das experiências na reforma. Um exemplo de uma entrevista transposta para as grelhas de análise encontra-se no Anexo H. Num segundo momento, os excertos das entrevistas considerados mais relevantes foram articulados com o quadro teórico da investigação, a pesquisa de terreno e a caracterização da freguesia de Aqualva e Mira Sintra. Essa análise refletiu-se na apresentação das trajetórias pessoal, escolar e profissional, bem como da relação com a reforma e da reflexividade sobre o percurso de vida. O passo seguinte visou comparar as diferenças e as semelhanças entre as unidades de observação com o intuito de poder evidenciar uma tipologia de modos de relação com a reforma. No fundo, procurou-se comparar os casos estudados organizando-os de acordo com o modo como se posicionam perante cada dimensão, na hipótese de sobressair um conjunto de denominadores comuns em cada tipo.

⁹⁵ Para garantir o anonimato e a confidencialidade de todos os entrevistados, as gravações de áudio e os consentimentos informados estão protegidos num local seguro, estando apenas acessíveis pelo autor deste estudo. De acordo com as boas regras, tendo estes materiais sido utilizados, está prevista uma operação de destruição da informação no prazo de três anos, após a data da entrega da Tese de Doutoramento.

Capítulo 4

Caracterização da freguesia de Agualva e Mira Sintra

Este capítulo tem como objetivo efetuar uma breve caracterização da freguesia de Agualva e Mira Sintra, nomeadamente do território e da população residente. Neste processo, o primeiro passo consistiu em consultar o *website* institucional da respetiva junta, bem como o diagnóstico social datado de 2015. A consulta dessa informação conduziu-me aos Censos 2011, por ser a informação aprofundada mais sistematizada acerca dos contextos sociodemográfico, socioeducativo e socioeconómico. Relativamente ao contexto socioeconómico também foi consultado o Plano Diretor Municipal de Sintra de 2016. Posteriormente, consultei os *websites* institucionais da USIAMS (o mesmo da junta de freguesia), da ARPIMS e da PROBEM. De seguida, realizei as entrevistas exploratórias aos interlocutores privilegiados, tendo ficado a conhecer a sua visão acerca da paisagem social em estudo. No decurso das entrevistas, tive acesso a outra documentação mais específica dessas entidades, que serão enunciadas no decorrer do presente capítulo.

No que concerne à utilização dos Censos 2011, apesar do espaço temporal desse ano até à atualidade, foi possível constatar, através das entrevistas com os informantes privilegiados, que apesar de existirem oscilações no decorrer destes anos, ao nível estrutural mantém-se o padrão nos contextos sociodemográfico, socioeducativo e socioeconómico. Além disso, partindo dos Censos 2011, apresentam-se determinados focos de análise da população entre os 50-64 anos, de modo a ter-se uma perspetiva aproximada no espaço temporal de 2011 a 2021. A informação recolhida permitiu caracterizar a freguesia de Agualva e Mira Sintra, traçando um retrato geográfico e administrativo, sociodemográfico, socioeducativo, socioeconómico e sociocultural.

4.1 Enquadramento geográfico e administrativo

A freguesia de Agualva e Mira Sintra, juntamente com a freguesia de Cacém e São Marcos, constituem a cidade de Agualva-Cacém que “apresenta uma superfície total de 10.507 km², correspondente a 3,3% da área total do concelho de Sintra”⁹⁶.

A freguesia de Agualva e Mira Sintra é uma das 11 freguesias do concelho de Sintra⁹⁷ e tem uma área de superfície de cerca de 5.980 hectares⁹⁸. Esta freguesia resultou da reorganização administrativa do território das freguesias decorrida em

⁹⁶ Fonte: <http://www.jf-agualvamisra.pt/> (consultado a 11-05-2019).

⁹⁷ Fonte: <https://cm-sintra.pt/institucional/juntas-de-freguesia> (consultado a 11-05-2019).

⁹⁸ Fonte: <http://www.jf-agualvamisra.pt/> (consultado a 11-05-2019).

2013⁹⁹, agregando as antigas freguesias de Aqualva e de Mira Sintra. De acordo com o *website* institucional da junta de freguesia, em Aqualva, foi sobretudo com a criação da linha ferroviária em abril de 1887, entre Lisboa e Sintra, que se despoletou o desenvolvimento económico e o aumento demográfico, tornando-se uma das áreas suburbanas da grande Lisboa.

No que diz respeito a Mira Sintra, teve a sua origem num bairro social, cuja urbanização foi concebida à luz dos princípios da Carta de Atenas e construído pelo ex-Fundo de Fomento da Habitação que, em 1974, era detentor de cerca de 2000 fogos. Mira Sintra foi habitado a partir de 1975, demonstrando ser um bairro com um grande espírito comunitário que se refletiu na criação de associações e coletividades resultantes da dinâmica dos seus moradores. Nos últimos anos, Mira Sintra tem vindo a ser objeto de requalificação urbana através da construção de diversos equipamentos, como por exemplo, a construção da Casa da Cultura Lívio de Morais e a requalificação do Parque Urbano¹⁰⁰.

Entre os distintos monumentos da freguesia destacamos dois emblemáticos: a Anta de Aqualva (Figura 4.1), classificado como monumento nacional; e o Moinho de Mira Sintra ou Moinho da Pedra (Figura 4.2). Estas figuras foram replicadas do *website* da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

Figura 4.1 Fotografia Anta de Aqualva



Fonte: <http://www.jf-agualvamisira.sintra.pt/>

Figura 4.2 Fotografia Moinho de Mira Sintra



Fonte: <http://www.jf-agualvamisira.sintra.pt/>

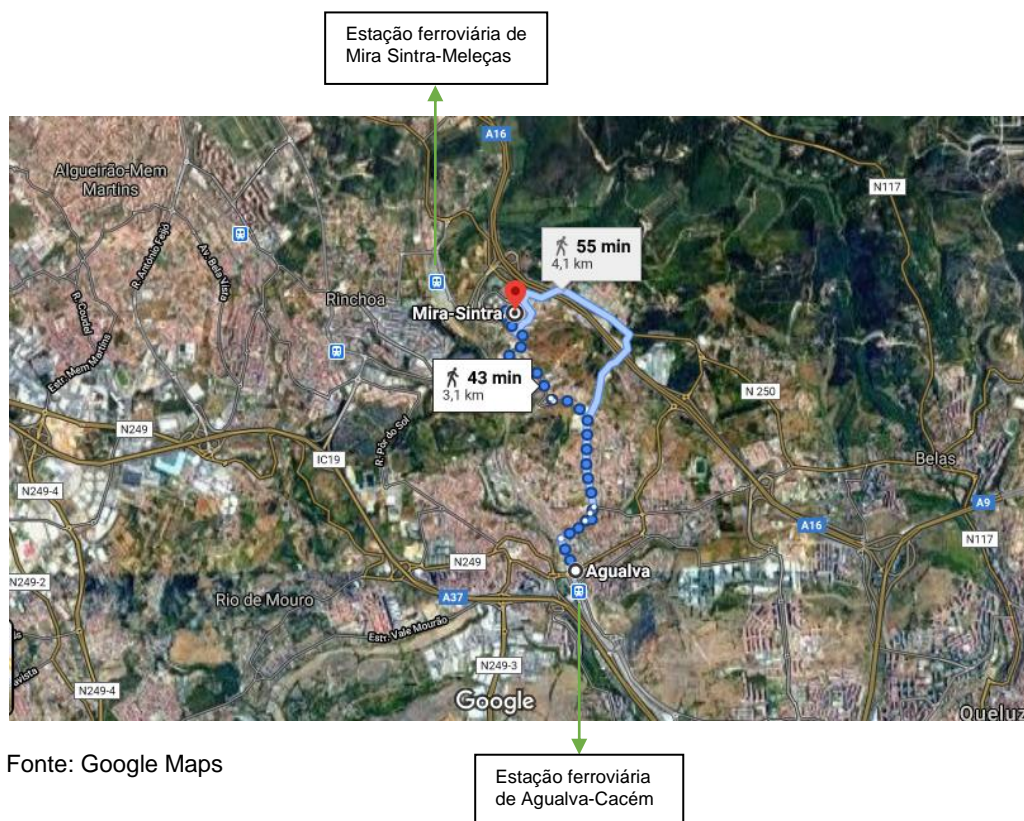
Ao nível da acessibilidade da rede de transportes, fator importante para a mobilidade dos indivíduos, o território da freguesia de Aqualva e Mira Sintra é servido pelas estações de comboios de Aqualva-Cacém e de Mira Sintra-Meleças, por carreiras de autocarros que fazem ligações a estações ferroviárias da linha de Sintra e de Cascais e por acessos rodoviários (ex. IC 19), permitindo assim o contacto com grandes centros populacionais.

⁹⁹ Lei nº 11 – A/2013, de 28 janeiro.

¹⁰⁰ Fonte: <http://www.jf-agualvamisira.sintra.pt/> (consultado a 11-05-2019).

Estabelecendo um itinerário a pé dentro da freguesia, esta pode ser percorrida de um extremo ao outro num tempo aproximado de 60 minutos, conforme ilustra o mapa da Figura 4.3.

Figura 4.3 Mapa da freguesia de Aqualva e Mira Sintra (itinerário a pé)



Fonte: Google Maps

4.2 Contexto sociodemográfico

Apresentamos de seguida a distribuição da população residente, segundo o sexo (Quadro 4.1), pelos territórios de Aqualva e de Mira Sintra, de forma a ter-se uma ideia da proporção da população residente nos dois territórios da freguesia.

Quadro 4.1 População residente, segundo o sexo

População	Sexo				Total	%
	M	%	F	%		
Aqualva	17.015		18.809		35.824	87
Mira Sintra	2.522	47,5	2.758	52,5	5.280	13
Total População	19.537		21.567		41.104	100

Fonte: INE, Censos 2011¹⁰¹

¹⁰¹ Fonte: INE, Censos 2011: Quadro 1.02: População residente em 2001 e 2011, segundo os grupos etários e sua evolução entre 2001 e 2011 (consultado a 02-06-2019).

A análise do Quadro 4.1 permite concluir que, em 2011, Agualva e Mira Sintra contava com uma população residente de 41.104 habitantes (35.824 em Agualva e 5.280 em Mira Sintra), dos quais 19.537 eram do sexo masculino (47,5%) e 21.567 eram do sexo feminino (52,5%). A partir deste momento, a apresentação dos dados e a análise da informação serão feitas com os dois territórios em conjunto, dado que, desde 2013, formam uma única freguesia.

Entre a população residente, registavam-se 16.006 famílias clássicas¹⁰². Quanto à sua dimensão, 94% da distribuição da composição das famílias era a seguinte: 1 pessoa (3.362 famílias), 2 pessoas (5.224 famílias), 3 pessoas (4.035 famílias) e 4 pessoas (2.359 famílias)¹⁰³.

Relativamente à estrutura etária da população (Quadro 4.2), dos 41.104 residentes, a maioria (57%) situava-se no grupo etário de 25-64 anos. O grupo etário com 65 e mais anos representava 16% da população residente, sendo superior à representação da população, do mesmo grupo etário, do concelho de Sintra (14%), o que reforça a pertinência da realização deste estudo na freguesia de Agualva e Mira Sintra. Do total de residentes na freguesia com 65 e mais anos (6.504), 1.292 residiam sozinhos¹⁰⁴, o que equivale a cerca de 20% desse grupo etário.

Quadro 4.2 População residente, segundo o grupo etário

Grupo etário	Agualva e Mira Sintra	%	Concelho de Sintra	%
0-14 anos	6.295	15	66.633	18
15-24 anos	5.059	12	43.891	11
25-64 anos	23.246	57	215.654	57
65 e mais anos	6.504	16	51.657	14
Total População	41.104	100	377.835	100

Fonte: INE, Censos 2011¹⁰⁵

¹⁰² “Conjunto de pessoas que residem no mesmo alojamento e que têm relações de parentesco (de direito ou de facto) entre si (...)” (INE, 2012: 547).

¹⁰³ Fonte: INE, Censos 2011: Quadro 4.13: Famílias clássicas, segundo a sua dimensão e pessoas nas famílias por grupo socioeconómico e sexo do representante da família (consultado a 02-06-2019).

¹⁰⁴ Fonte: INE, Censos 2011: Quadro 4.21: Pessoas residentes segundo o grupo etário, por estatuto da pessoa na família (consultado a 02-06-2019).

¹⁰⁵ Fonte: INE, Censos 2011: Quadro 1.02: População residente em 2001 e 2011, segundo os grupos etários e sua evolução entre 2001 e 2011 (consultado a 02-06-2019).

Tendo em conta a amplitude dos grupos etários de 25-64 anos e de 65 e mais anos, optou-se por detalhar a distribuição da população por grupo etário a partir dos 50 anos de idade e por sexo (Quadro 4.3). Nesse sentido, é possível verificar que os três grupos etários entre os 50-64 anos totalizam um maior número de indivíduos, comparativamente aos três grupos etários com 65 e mais anos. Por conseguinte, estes dados sugerem que o envelhecimento da população da freguesia de Aqualva e Mira Sintra continuará a ser uma realidade e um desafio presente no quotidiano das pessoas e das instituições desta freguesia.

Quadro 4.3 População residente, segundo o grupo etário de 50 e mais anos e por sexo

Grupo etário	Sexo		Total	População	%
	M	F			
50-54	1.287	1.431	2.718	8.116	55,5
55-59	1.207	1.461	2.668		
60-64	1.259	1.471	2.730		
65-69	1.079	1.215	2.294	6.504	44,5
70-74	794	961	1.755		
75 e mais	951	1.504	2.455		
Total População	6.577	8.043	14.620	14.620	100

Fonte: INE, Censos 2011¹⁰⁶

Considerando os dados demográficos, no decorrer da entrevista exploratória ao representante da junta local, perante a questão “De que forma a junta de freguesia está a encarar o envelhecimento da população?”, denotou-se alguma apreensão devido à capacidade (quantidade) das respostas existentes.

Com alguma preocupação, porque o envelhecimento obriga a novas respostas sociais que não existem muitas na freguesia. Aliás, na cidade [Aqualva-Cacém] o único lar de apoio à 3ª idade é a ARPIAC, cuja capacidade é manifestamente insuficiente face à dimensão da população (...).

Representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

¹⁰⁶ Fonte: INE, Censos 2011: Quadro 6.03: População residente, segundo o grupo etário, por nível de escolaridade e sexo (consultado a 05-06-2019).

Contudo, há a intenção de, em parceria com a ARPIMS, criar-se um equipamento (lar), por se reconhecer ser uma necessidade que irá manter-se, tal como os cuidados no domicílio.

(...) se ele [equipamento] hoje é necessário, daqui a uma década será muito mais (...). Temos acompanhado as intenções do Governo e do Município de Sintra, no sentido de promover os cuidados na habitação (...) para preservar a qualidade de vida das pessoas (...).

Representante da Junta de freguesia de Agualva e Mira Sintra.

Devido ao envelhecimento da população da freguesia, a PROBEM criou em 2013 o Serviço de Apoio Domiciliário, embora só em 2015 tenha celebrado o acordo de cooperação com o Instituto da Segurança Social. A representante desta entidade revela que as respostas são escassas para acompanhar o processo de envelhecimento dos indivíduos.

Temos capacidade apenas para 15 utentes (...). Temos as nossas vagas sempre preenchidas e listas de espera bastante elevadas, porque há poucas instituições a desenvolverem este tipo de resposta na freguesia. (...). O nosso país não está preparado para acompanhar o processo demográfico do envelhecimento, as respostas são poucas. (...).

Representante da PROBEM.

De referir que o número insuficiente de instituições que garantem respostas ao nível de lar e de apoio domiciliário, é uma das vulnerabilidades identificadas no diagnóstico social da freguesia (Comissão Social de Freguesia de Agualva e Mira Sintra, 2015: 68). Por vezes, devido às limitações existentes nas instituições da economia social (ex. recursos financeiros), a capacidade de resposta às necessidades da população é alavancada pelas parcerias existentes, seja ao nível das atividades da vida diária, seja no âmbito da animação sociocultural. Assim, é uma forma de poderem disponibilizar um serviço mais robusto aos utentes. Por exemplo, a parceria da PROBEM com a Associação Amigos de S. Marcos (freguesia de Cacém e S. Marcos), permite assegurar o fornecimento de refeições aos utentes da primeira instituição.

(...) a nossa instituição [PROBEM] não tem serviço de copa, são eles [Associação Amigos de S. Marcos] que nos fornecem o serviço de refeições e só assim é possível termos esse serviço. Não temos estrutura para ter refeitório e serviço de copa, é uma parceria extremamente importante (...).

Representante da PROBEM.

Na ARPIMS, as parcerias geram motivação nas pessoas para a criação de trabalhos integrados em projetos sociais e que depois são expostos, como aconteceu com o projeto “Oficina das Marias”. No fundo, os utentes não se limitam a ocupar o tempo de uma forma passiva, sendo que os projetos têm visibilidade além da instituição.

A “Oficina das Marias” fez parceria com uma Designer, para desenhar um modelo de xaile para a nossa instituição que as pessoas pudessem “crochetar”. A dimensão do xaile foi pensada para envolver os avós e os netos (...). Depois de estarem prontos, trouxemos uma Fotógrafa profissional da área dos idosos e fizemos uma sessão fotográfica entre os avós e os netos. Aproximámos as gerações. As parcerias são importantes (...), porque incentivam estas pessoas a participar, a virem no seu dia-a-dia para a instituição, porque estão envolvidas em projetos. Os projetos são delas, elas sabem que têm o xaile para fazer. (...). Isto cria uma dinâmica no dia-a-dia das pessoas. Dá-lhes autoestima e satisfação, porque os trabalhos feitos são expostos.

Representante da ARPIMS.

4.3 Contexto socioeducativo

No que concerne ao nível de escolaridade da população residente (Quadro 4.4), o ensino básico é o que tem maior representatividade (55%).

Quadro 4.4 População residente, segundo o nível de escolaridade

Nível de escolaridade	População	%
Nenhum nível de escolaridade	2.829	7
Ensino Pré-escolar	809	2
Ensino Básico (total)	22.753	55
1º Ciclo	10.395	25
2º Ciclo	4.013	10
3º Ciclo	8.345	20
Ensino Secundário + Pós-Secundário	9.743	24
Ensino Superior	4.970	12
Total População	41.104	100

Fonte: INE, Censos 2011¹⁰⁷

¹⁰⁷ Fonte: INE, Censos 2011: Quadro 6.03: População residente, segundo o grupo etário, por nível de escolaridade e sexo (consultado a 05-06-2019).

De forma a ter-se uma perspetiva do nível de escolaridade nas idades a partir dos 50 anos, procedeu-se à distribuição da população por dois grupos etários e por sexo (Quadro 4.5)¹⁰⁸. No conjunto da análise aos grupos etários de 50-64 anos e de 65 e mais anos, é mais evidente a proporção do ensino básico, representando 75,8% do total da população residente a partir dos 50 e mais anos de idade, com maior destaque para o 1º ciclo (49,3%). No entanto, se dividirmos a análise pelos dois grupos etários, verifica-se que o grupo de 50-64 anos regista uma menor percentagem de indivíduos sem nível de escolaridade (2,9%) e de ensino básico (71,8%), comparativamente ao grupo etário de 65 e mais anos (10,2% de indivíduos sem nível de escolaridade e 80,8% de indivíduos com o ensino básico). Por outro lado, o grupo etário de 50-64 anos regista uma maior percentagem de indivíduos com o ensino secundário (16,9%) e com o ensino superior (8,4%), face ao grupo etário com 65 e mais anos (5,7% de indivíduos com ensino secundário e 3,3% com ensino superior).

Assim, esta análise permite concluir que a geração de reformados do grupo etário 50-64 anos, na população residente em Agualva e Mira Sintra, será mais instruída comparativamente ao grupo etário de 65 e mais anos.

Quadro 4.5 População residente, segundo o grupo etário de 50 e mais anos, por nível de escolaridade e por sexo

Nível de escolaridade	Grupo etário 50-64 anos		Total	%	Grupo etário 65 e mais anos		Total	%	Grupos etários 50-64 e 65 e mais anos	Total %
	M	F			M	F				
Sem nível de escolaridade	91	144	235	2,9	138	528	666	10,2	901	6,2
Ensino Básico (total)	2.661	3.167	5.828	71,8	2.312	2.942	5.254	80,8	11.082	75,8
1º Ciclo	1.372	1.830	3.202	39,5	1.603	2.402	4.005	61,6	7.207	49,3
2º Ciclo	433	447	880	10,8	254	197	451	6,9	1.331	9,1
3º Ciclo	856	890	1.746	21,5	455	343	798	12,3	2.544	17,4
Ensino Secundário	680	694	1.374	16,9	244	125	369	5,7	1.743	11,9
Ensino Superior	321	358	679	8,4	130	85	215	3,3	894	6,1
Total População	3.753	4.363	8.116	100	2.824	3.680	6.504	100	14.620	100

Fonte: INE, Censos 2011¹⁰⁹

¹⁰⁸ Não se incluiu o ensino pré-escolar e o pós-secundário, pelo facto de não existirem indivíduos nesse nível de escolaridade a partir dos 50 anos.

¹⁰⁹ Fonte: INE, Censos 2011: Quadro 6.03: População residente, segundo o grupo etário, por nível de escolaridade e sexo (consultado a 05-06-2019).

4.4 Contexto socioeconómico

Considerando o Plano Diretor Municipal de Sintra de 2016, a distribuição da população empregada por setores de atividade económica no território da freguesia de Aqualva e Mira Sintra concentra-se, maioritariamente, no terceiro setor (10,5%), seguido dos setores secundário (9,7%) e primário (4%) (Câmara Municipal de Sintra, 2016: 45). Por conseguinte, o tecido empresarial nesta freguesia concentra-se, sobretudo, nas atividades do comércio e serviços e da indústria. Esta informação reveste-se de particular importância sobre o setor de atividade económica. Contudo, refere-se à população empregada.

Com o objetivo de aferir os grupos socioeconómicos da população residente de Aqualva e Mira Sintra, recorreu-se aos Censos 2011. A população referente aos grupos etários a partir dos 60 anos está, na sua maioria, no grupo socioeconómico de “inativos”, com proporção mais acentuada nas faixas etárias a partir de 65 e mais anos, motivo pelo qual não é possível caracterizar a população desse grupo. No entanto, com o intuito de ter um cenário o mais aproximado possível da atualidade, optou-se por caracterizar a população do grupo etário de 50-59 anos, indivíduos que terão 60 anos em 2021.

Os Censos 2011 apresentam 27 grupos socioeconómicos correspondentes a uma população de 5.386 pessoas. Dada a extensão dos grupos socioeconómicos, procedeu-se à sua classificação de forma mais agregada de acordo com a tipologia de categorias de classes ACM (Almeida, Costa e Machado), indicador socioprofissional que é construído a partir das variáveis “situação na profissão” e “profissão” (Almeida, Costa e Machado, 2007: 10), variáveis também utilizadas para a constituição dos grupos socioeconómicos dos Censos 2011 (INE, 2012: 548)¹¹⁰.

De referir que, no grupo etário de 50-59 anos, a designação de três grupos socioeconómicos - “inativos” (1.430 pessoas), “outras pessoas ativas” (28 pessoas) e “pessoal das forças armadas” (20 pessoas) -, não nos permite pormenorizar o grupo socioprofissional, razão pela qual não se enquadraram estes grupos (totalizam 1.478 pessoas) na respetiva tipologia. Assim, classificaram-se 24 grupos, correspondentes a 3.908 pessoas, de acordo com a tipologia ACM (Almeida, Costa e Machado, 2007).

¹¹⁰ Além das variáveis “profissão” e “situação na profissão” é utilizada a variável “número de trabalhadores da empresa onde trabalha”, para constituição dos grupos socioeconómicos nos Censos 2011 (INE, 2012: 548).

A combinação desta operação analítica encontra-se no Quadro 4.6, que permite ter uma perspetiva mais evidente das categorias de classe na freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

Quadro 4.6 População residente, segundo o grupo etário de 50-59 anos e por categoria de classe

Grupo socioeconómico	Grupo etário 50-59 anos	Total	%	Categoria de classe
Empresários com profissões intelectuais, científicas e técnicas	14	377	7,0	Empresários, dirigentes e profissionais liberais (EDL)
Empresários da indústria comércio e serviços	50			
Empresários do setor primário	0			
Pequenos patrões com profissões intelectuais e científicas	4			
Pequenos patrões com profissões técnicas intermédias	20			
Pequenos patrões da indústria	66			
Pequenos patrões do comércio e serviços	121			
Pequenos patrões do setor primário	0			
Diretores e quadros dirigentes do Estado e empresas	51			
Dirigentes de pequenas empresas e organizações	17			
Profissionais intelectuais e científicos independentes	11			
Profissionais técnicos intermédios independentes	23	683	12,7	Profissionais técnicos e de enquadramento (PTE)
Quadros intelectuais e científicos	226			
Quadros técnicos intermédios	373			
Quadros administrativos intermédios	84	196	3,6	Trabalhadores independentes (TI)
Trabalhadores industriais e artesanais independentes	82			
Prestadores de serviços e comerciantes independentes	114			
Trabalhadores independentes do setor primário	0	1.881	34,9	Empregados executantes (EE)
Trabalhadores administrativos do comércio e serviços não qualificados	530			
Empregados administrativos do comércio e serviços	1.351	771	14,3	Operários (O)
Operários qualificados e semi-qualificados	641			
Assalariados do setor primário	7			
Operários não qualificados	121			
Trabalhadores não qualificados do setor primário	2	20	0,4	-
Pessoal das forças armadas	20			
Outras pessoas ativas n.e.	28	28	0,5	-
Inativos	1.430	1.430	26,5	-
Total População	5.386	5.386	100	-

Fonte: INE, Censos 2011¹¹¹, adaptado com as categorias de classe da tipologia ACM (Almeida, Costa e Machado, 2007).

¹¹¹ Fonte: INE, Censos 2011: Quadro 6.19: População residente, segundo o grupo etário, por grupo socioeconómico e por sexo (consultado a 06-06-2019).

Da análise ao Quadro 4.6, é possível concluir que 34,9% da população dos 50 aos 59 anos enquadra-se ao nível dos Empregados Executantes (EE). Ou seja, são “empregados de atividades de rotina nas atividades administrativas, do comércio e dos serviços”, sendo característico de uma sociedade terceirizada e cujos lugares de classe tendem a ser preenchidos por agentes com recursos escolares menos qualificados (Almeida, Costa e Machado, 2007: 11;15). Além dos Empregados Executantes, os Operários (O) e os Profissionais Técnicos e de Enquadramento (PTE), são as categorias de classe mais representativas na freguesia.

Prosseguindo com a análise, com o objetivo de ter uma noção mais precisa acerca da situação económica dos reformados, recorreu-se ao diagnóstico social da freguesia, bem como aos testemunhos dos informantes privilegiados. Nesse sentido, o respetivo diagnóstico identificou vulnerabilidades no domínio económico relacionadas com a terceira idade, entre as quais: a insuficiente capacidade económica dos idosos para aceder às ofertas de atividades e a cuidados de saúde (Comissão Social de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra, 2015: 68) e que parecem ter alguma relação com os testemunhos dos informantes centrais.

De acordo com o representante da junta de freguesia, com a crise económica relacionada com o Programa de Assistência Económica e Financeira do Fundo Monetário Internacional, enquanto a população ativa conseguiu encontrar alternativas para minimizar os impactos da crise, a população reformada sentiu mais a crise, devido aos cortes nas pensões que, por sua vez, já eram de baixo valor.

(...). A população sénior quando teve o corte muito severo nas pensões e já com baixos rendimentos, foi uma população que sentiu muito a crise (...).

Representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

Assim, percebe-se que na população residente em Aqualva e Mira Sintra existem situações de baixos rendimentos que, porventura, se podem traduzir em restrições no quotidiano dos reformados. Esse aspeto tornou-se mais evidente quando a representante da USIAMS se referiu ao período de verão, quando há menos aulas na universidade sénior, dando a entender que a situação económica dos reformados condiciona a ocupação do tempo e a mobilidade espacial.

(...) sei que há muitos deles que não saem da freguesia por terem reformas muito baixas e alguns os filhos emigraram, estão um bocado sozinhos e por isso ficam o ano inteiro na freguesia.

Representante da USIAMS.

Com o avançar da idade, a dependência e os cuidados de saúde tenderão a ser maiores. Por conseguinte, além da constatação da representante da PROBEM de que os rendimentos são baixos, a representante da ARPIMS reforça a insuficiência de respostas para a população idosa, especificamente a mais dependente que, devido à escassez de recursos económicos, também não consegue assegurar uma vaga num lar privado, ficando numa situação mais vulnerável.

(...). Maioritariamente, os rendimentos são muito pequeninos. (...).

Representante da PROBEM.

Há situações de grande dependência isolada que não é possível ter em Centro de dia. Não tem a ver só com a dependência, também tem a ver com o suporte familiar. (...). E não há nada a seguir, porque a Segurança Social também não tem capacidade de integração em lar. (...) Muitas vezes, acontece estarmos a prestar apoio domiciliário a grandes dependentes isolados e não temos resposta a seguir (lar). Acho que isso é dramático. As reformas da maioria dos idosos são incompatíveis com o valor de uma vaga privada de um lar. Há muita densidade populacional nesta freguesia e muito idosa. A ARPIAC é insuficiente, têm de ser criadas mais respostas (...).

Representante da ARPIMS.

O exercício de análise do contexto socioeconómico permitiu aferir que a população empregada e residente concentra-se maioritariamente no setor do comércio e dos serviços, e que as três categorias de classe com representação mais significativa na freguesia de Agualva e Mira Sintra são os Empregados Executantes (EE), os Operários (O) e os Profissionais Técnicos e de Enquadramento (PTE). Percebemos também que, através do diagnóstico social e dos testemunhos dos interlocutores-chave de entidades da freguesia de Agualva e Mira Sintra, há situações em que os recursos económicos podem condicionar o dia-a-dia dos reformados. Essa limitação pode refletir-se ao nível da ocupação do tempo, da mobilidade espacial e do acesso a serviços de saúde compatíveis com as suas necessidades.

4.5 Contexto sociocultural

Ao nível de instituições, associações e coletividades, a freguesia de Agualva e Mira Sintra conta com cerca de 53 entidades¹¹², abrangendo as áreas: Educacional, Cultural, Desportiva, Social/Solidária, Saúde, Ambiental, Religiosa, Segurança, Habitação e Humanitária. No mosaico das 53 entidades apresentadas no *website* da junta de freguesia, as missões de três delas são, particularmente, orientadas para a população reformada ou com mais de 50 anos. Uma delas, a Associação de

¹¹² Fonte: <http://www.jf-agualvamisintrapt/associacoes-e-coletividades/> (consultado a 11-05-2019).

Reformados Pensionistas e Idosos de Agualva-Cacém (ARPIAC), apesar de constar no *website* da Junta de freguesia de Agualva e Mira Sintra, a sua sede encontra-se no espaço geográfico da freguesia de Cacém e São Marcos, motivo pelo qual não iremos incluir no Quadro 4.7.

Quadro 4.7 Entidades com respostas orientadas para a população reformada

Entidade	Valências/Atividades
ARPIMS-Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira Sintra	Valências: Centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Atividades/Projetos: Oficina das Marias; Ações informativas; Yoga; Medicina Tradicional Chinesa; Teatro; Pintura; Dança; Animação musical; Horta social; Grupos Musical, Coral e de Cavaquinhos; Exposições; Festas e encontros de convívio; Passeios e visitas; Tardes com humor; Pintura; Origami; Reciclagem, Ginástica localizada (em parceria com a junta de freguesia), participação na Feira da Saúde (promovida pela junta de freguesia), Colónia de Férias ¹¹³ .
PROBEM-Associação de Idosos de Agualva	Valências: Serviço de Apoio Domiciliário. Atividades/Projetos: Aulas de Pintura, Grupo Coral, Almoços de convívio e Passeios ¹¹⁴ .

A ARPIMS foi criada em 1990 e a PROBEM em 1999. A constituição de ambas partiu de iniciativas da sociedade civil, com base nas necessidades sentidas pelos residentes, quer ao nível das necessidades básicas, quer na ocupação do tempo.

(...) a instituição foi criada por um grupo de moradores de Mira Sintra, surgindo da necessidade de haver respostas sociais neste bairro para os mais velhos. A principal missão é prestar apoio a pessoas idosas ao nível da satisfação das necessidades básicas e da ocupação do tempo com atividades lúdicas (...).

Representante da ARPIMS.

(...) foi criada por um grupo de reformados que não tinha grande ocupação, viram-se de repente na reforma e pensaram “agora o que é que a gente vai fazer, já não estamos tão ativos?” (...) decidiram criar a associação e desenvolveram atividades no âmbito de Centro de convívio (...).

Representante da PROBEM.

¹¹³ Fontes: Entrevista realizada com a representante da ARPIMS (17-07-2019), análise do Relatório e Contas do Ano 2018 e do Plano de Atividades e Orçamento para 2019 e participação em iniciativas promovidas pela ARPIMS, no âmbito da pesquisa de terreno.

¹¹⁴ Fontes: Entrevista realizada com a representante da PROBEM (02-08-2019) e análise de folheto com divulgação de passeio.

A junta de freguesia também desenvolve iniciativas para a população reformada ou com mais de 50 anos, onde se integra o projeto da universidade sénior (Quadro 4.8).

Quadro 4.8 Iniciativas desenvolvidas pela Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra direcionadas para a população reformada, incluindo o projeto da USIAMS

Entidade	Iniciativas
Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra	Programa + Sénior: Passeios e Colónias de Verão (praia); Ginástica Sénior e Natação acessível; Jantar de Gala Sénior; Almoço Gala de Natal e Feira da Saúde ¹¹⁵ .
USIAMS - Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra (Projeto da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra, em parceria com a Cruz Vermelha, a ARPIMS e a Fábrica da Igreja Paroquial Nossa Senhora da Consolação de Aqualva)	Disciplinas sobre diversas áreas (ex. artes, música, informática, história); Visitas de estudo; <i>Workshops</i> temáticos; Passeios e Piqueniques; Feira de Natal; Festa de encerramento de ano letivo com exposição de trabalhos/ conhecimentos dos alunos; Organização de palestras e rastreios em parceria com outras entidades ¹¹⁶ .

Recorrendo novamente ao diagnóstico social da freguesia, detetaram-se outras vulnerabilidades que merecem ser referidas: o isolamento social e a falta de acompanhamento e de suporte às pessoas idosas; a insuficiente capacidade de resposta ao nível da oferta de atividades de ocupação; as barreiras arquitetónicas ou inexistência de acessibilidades (ex. escadas no espaço exterior e falta de elevadores no interior dos edifícios) (Comissão Social de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra, 2015: 68).

De referir que, no Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo 2019 - 2023¹¹⁷, no qual a Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra é parte integrante, estão identificadas medidas que procuram dar resposta a algumas necessidades diagnosticadas, como por exemplo, o isolamento social. A preocupação da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra com o envelhecimento ativo tem vindo

¹¹⁵ Fontes: <http://www.jf-agualvamirasintra.pt> (consultado a 29-06-2019) e entrevista realizada com o representante da Junta de freguesia (02-07-2019).

¹¹⁶ Fontes: <https://www.jf-agualvamirasintra.pt/atividades/universidade-senior/> (consultado a 06-07-2019), entrevista realizada com a representante da USIAMS (10-07-2019), brochura da USIAMS e participação em iniciativas promovidas pela USIAMS, no âmbito da pesquisa de terreno.

¹¹⁷ Fonte: <https://cloud.cm-sintra.pt/index.php/s/F84WyiNRiIP3IDO#pdfviewer> (consultado a 11-12-2019).

a ser reconhecida, tendo em conta duas distinções recentemente atribuídas, a de “Freguesia Amiga do Idoso”, em 2017, e a de “Comunidade Pró-envelhecimento 2019/2021”, que tiveram eco na imprensa do concelho de Sintra¹¹⁸.

Contudo, no decorrer da entrevista com o representante da junta de freguesia, foi partilhado que existe alguma dificuldade em atrair os seniores para o voluntariado.

(...). A população sénior ainda tem capacidade de locomoção e de trabalho. Nós temos alguma dificuldade de enquadrar algum tipo de população que não se mobiliza muito para o voluntariado e que apenas prefere estar em casa ou no café a jogar às cartas, sobretudo a população masculina (...). Não há muitos voluntários seniores que estejam disponíveis para participar nas atividades ao ritmo das suas disponibilidades (...).

Representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

Segundo o representante da junta de freguesia, uma hipótese da menor adesão dos reformados ao voluntariado pode estar relacionada com um percurso de vida muito marcado pelo trabalho.

(...). Eventualmente algum cansaço, devido a uma vida inteira de trabalho (...).

Representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

A ocupação do tempo livre foi uma necessidade sentida pelo executivo da junta de freguesia que contribuiu para a criação da USIAMS.

Esta universidade sénior (...) existe desde 2014, portanto ainda está numa fase de crescimento e de tentativa de se afirmar no meio das universidades seniores. Foi criada no mandato anterior de 2013-2017, (...) percebemos que era uma falha que existia na freguesia, a ocupação dos tempos livres das pessoas que estavam reformadas (...).

Representante da USIAMS.

Nesse sentido, o envelhecimento ativo foi o mote para o desenvolvimento deste projeto direcionado para os seniores de Aqualva e Mira Sintra, como se constata por um excerto da Brochura da USIAMS, facultada pela sua representante.

(...) um novo projeto que iria mudar a forma como os seniores enfrentam o seu envelhecimento. (...) o tema do envelhecimento ativo tem vindo a ser, de há anos para cá, uma constante no seio da opinião pública (...) é fundamental criar um espaço de partilha de experiências e de tempo livre (...).

Brochura da USIAMS.

¹¹⁸ Fonte: <https://sintranoticias.pt/2020/10/02/igualva-e-mira-sintra-distinguida-com-selo-comunidades-pro-envelhecimento/> (consultado a 02-01-2021).

Esta resposta social (USIAMS), à data da entrevista com a sua representante, parece suscitar o interesse junto das pessoas, tendo em conta o número de alunos inscritos.

(...). São 32 disciplinas (...). Temos cerca de 230 alunos inscritos. (...).

Representante da USIAMS.

Quanto à ocupação do tempo em contexto de Centro de dia, a representante da ARPIMS constata que, de uma maneira geral, os utentes são oriundos do interior do país e por isso a horta social¹¹⁹, atividade desenvolvida no exterior, tem um impacto positivo nos utentes.

(...) geralmente [os utentes] vêm de sítios rurais, do interior. E muitas pessoas, mesmo que não tivessem uma profissão ligada à terra, tinham uma horta, o seu espaço. A horta é sempre um motivo de alegria para estas pessoas. (...). É uma atividade que lhes diz algo, que lhes faz lembrar a sua terra.

Representante da ARPIMS.

Relativamente aos impactos sentidos pelos utentes da ARPIMS e da PROBEM, de acordo com as suas representantes existem benefícios ao nível da reabilitação física, da imagem, dos cuidados de higiene e da autoestima, através dos projetos que dinamizam e dos serviços especializados que disponibilizam.

O facto de virem para o Centro de dia obriga a uma reabilitação física, porque têm de sair todos os dias, a arranjarem-se todos os dias, porque não vão passar o dia todo de pijama em casa. Vai reabilitar ao nível da imagem, dos cuidados de higiene e da autoestima, porque temos o cabeleireiro, arranjam os pés. (...).

Representante da ARPIMS.

(...) terem o apoio por parte de equipas especializadas faz total diferença na recuperação ou em não deixar progredir a doença, por ex., numa transferência ou num posicionamento.

Representante da PROBEM.

Os benefícios parecem estender-se às famílias e a outros cuidadores. De acordo com a interlocutora da ARPIMS, em contexto de Centro de dia, as famílias podem participar em atividades ou, quando não é possível, sabem que os seus familiares encontram-se num ambiente seguro que promove progressos no âmbito da saúde.

(...) os projetos são dos idosos para a comunidade, as famílias envolvem-se. É um descanso. Mas às vezes é difícil haver disponibilidade por parte da família. Mas sentem um progresso ao nível físico e psicológico.

Representante da ARPIMS.

¹¹⁹ Cedida pela Câmara Municipal de Sintra, conforme mencionado no Plano de Atividades e Orçamento para 2019 da ARPIMS.

Relativamente ao apoio domiciliário, a representante da PROBEM partilha que enquanto a equipa está a prestar o serviço de apoio, isso possibilita ao cuidador informal ter um “tempo para si”, aspeto importante, sobretudo entre casais de pessoas idosas em que um dos cônjuges se dedica quase exclusivamente aos cuidados familiares.

O cuidador informal ter a sua pausa para descanso, que também necessita. (...). Porque um casal de seniores que se vê com um deles acamado, aquele que ainda está ativo vê toda a sua rotina alterada e passa a viver a 100% para tratar do outro (...).

Representante da PROBEM.

No âmbito do apoio domiciliário, a dignidade foi um benefício apontado pela representante da PROBEM. Por um lado, para o utente, pelo facto de receber cuidados que possibilitam não agravar o estado de saúde, ou mesmo perante uma situação progressiva de fim de vida sentir que continua a ser tratado de uma forma condigna. Por outro lado, para os familiares ou cuidadores, o facto de saberem que a situação está a ser acompanhada por profissionais que procuram respeitar o indivíduo enquanto pessoa, permite abordar o assunto de uma forma natural perante a sociedade.

Os idosos precisam destes cuidados para poderem ter uma evolução favorável, ou então chegarem ao fim de vida com dignidade, saberem que foram tratados com dignidade. (...). Numa sociedade em que as pessoas apontam o dedo numa situação menos positiva (...) a pessoa saber que tem o seu familiar tratado de uma forma digna, a pessoa pode “mostrar”, pode falar do assunto de uma forma leve e saber que está tudo bem.

Representante da PROBEM.

Quanto aos motivos que contribuem para as pessoas se tornarem utentes da ARPIMS e da PROBEM, foram relatados aspetos como a solidão, a deficiência e a dependência, conforme o comentário que se apresenta da representante da ARPIMS.

Geralmente, as pessoas tornam-se utentes por alguma necessidade: isolamento por se sentirem sozinhas, ou por alguma debilidade mental (...).

Representante da ARPIMS.

A situação de dependência é a razão pela qual as pessoas se tornam utentes da PROBEM. No entanto, a sua interlocutora partilha que há outras pessoas que se inscrevem como associadas, porque têm a noção que, num futuro próximo, poderão

vir a necessitar de um serviço de apoio domiciliário, colocando-se assim numa posição de antecipação para beneficiar desse suporte.

As pessoas tornam-se utentes porque há uma situação de dependência. Mas também temos alguns associados que decidiram inscrever-se já a pensar na hipótese de um dia virem a necessitar enquanto utente, ou seja, já a prever o futuro (...).

Representante da PROBEM.

No que concerne às pessoas que têm necessidades e não se tornam utentes da ARPIMS e da PROBEM, há a perceção de que existe alguma resistência ou vergonha em pedir auxílio.

(...) ainda têm o estereótipo do Centro de dia ser para pessoas muito dependentes, muito necessitadas (...) de que as instituições são para quem a família despreza de alguma forma, que é o início da progressão para uma resposta de lar. Há um certo medo e uma certa resistência às respostas sociais por estereótipos que estão muito implementados nesta faixa etária (...).

Representante da ARPIMS.

(...) estamos a falar de casos de seniores que estão em situação de isolamento, que não têm retaguarda familiar e necessitam de apoio, apesar de ainda terem alguma autonomia. Existe ainda a vergonha de pedir o apoio e muitas vezes nós queremos intervir, mas não conseguimos, porque eles não permitem a entrada no domicílio.

Representante da PROBEM.

No que diz respeito aos reformados que não se inscrevem na USIAMS, a representante dessa universidade sénior partilha que pode estar relacionado com o facto de muitos reformados não terem acesso a computadores, sendo que o principal meio de comunicação das atividades da USIAMS é por via das redes sociais, além do meio associativo. Também há a consciência de que é necessário chegar a outros indivíduos que estão em situação de isolamento.

(...). É um problema chegar aqueles que nem sequer sabem que a universidade sénior existe. Eu acho que há muita gente que ainda não tem acesso a computadores. A forma como comunicamos é mais através do *Facebook*, para além da divulgação junto do meio associativo. Tenho consciência de que precisávamos de fazer aqui mais qualquer coisa para chamar outras pessoas que também estão em situação de isolamento. (...).

Representante da USIAMS.

A terminar a caracterização da freguesia de Aqualva e Mira Sintra, partilham-se duas observações pertinentes das representantes da ARPIMS e da PROBEM.

A primeira, acerca da sensibilidade que as instituições da economia social devem ter relativamente ao envelhecimento ativo (ex. ter um Plano de atividades, ter Animador sociocultural), devido à constatação da adequação das ofertas de ocupação às necessidades das futuras gerações de reformados que serão mais instruídas. Como vimos anteriormente no “Contexto socioeducativo”, confirma-se que o grau de instrução dos próximos reformados tenderá a ser mais elevado.

(...) já vamos tendo instituições preocupadas com a questão social e com o envelhecimento ativo (...) há instituições que alargam o seu leque de ofertas. Cada vez mais vão ter que estar preparadas para isso, porque vão tendo pessoas com mais literacia e com mais estudos, daí também surgirem as universidades seniores, porque a necessidade da população vai sendo diferente e penso que passa também pelos Centros de Dia e pela oferta que têm.

Representante da ARPIMS.

A segunda, sobre a importância de sensibilizar os jovens para refletirem sobre o envelhecimento, numa ótica de um processo que decorre ao longo da vida e que terá impacto numa fase avançada da idade.

É importante sensibilizar os mais jovens. (...) só quando cheguei a esta realidade é que me apercebi das dificuldades diárias que existem para os seniores, de muitas vezes serem esquecidos e muitos deles são ainda tão importantes para a comunidade, porque têm tempo para poder desenvolver atividades e voluntariado. (...).

Representante da PROBEM.

Continuando a sugestão/recomendação da representante da PROBEM, esta transmite a perceção de que a ocupação familiar por vezes não permite que os reformados se dediquem a causas sociais. Porém, para os que têm essa possibilidade, considera que as instituições da economia social são um motor para as atividades de voluntariado, que podem contribuir para a saúde mental das pessoas. No final do seu comentário, fica a ideia que deveria existir um serviço público direcionado para a preparação para a reforma.

Acho que os que estão no ativo ou têm que cuidar dos netos, não podem dedicar-se como gostariam a estas causas [voluntariado]. Mas os outros envolvem-se com empenho, através das instituições que são o motor que impulsiona. As depressões na terceira idade também aparecem quando as pessoas ficam sem atividade repentinamente. Eu acho que o nosso Estado não se preocupa muito com a transição da vida ativa para a reforma.

Representante da PROBEM.

Como forma de concluir este capítulo, retoma-se o que foi dito no início do mesmo. Isto é, pretendia-se efetuar uma breve caracterização do território e da população residente em Agualva e Mira Sintra, que foi concretizada através da apresentação de um retrato geográfico e administrativo, sociodemográfico, socioeducativo, socioeconómico e sociocultural. No entanto, importa referir que esta caracterização assumiu essencialmente uma função instrumental, no sentido de conhecer a composição social da população de Agualva e Mira Sintra, contribuindo para selecionar os casos individuais que se pretendiam entrevistar e interpretá-los face ao contexto local.

Capítulo 5

Reformados e a relação com a reforma: singularidades e transversalidades

A análise empreendida ao longo deste capítulo centra-se nas vinte e duas entrevistas realizadas a pessoas reformadas com diferentes perfis sociais. Parte-se da análise individual (dos casos) para o geral. Ou seja, procede-se à análise das singularidades das narrativas de vida e, com base na articulação dos casos, procura-se captar os principais eixos comuns, isto é, as transversalidades relacionadas com as dimensões de análise deste estudo. Nesse seguimento, a informação recolhida e apresentada, com base nas narrativas, é articulada com o enquadramento teórico, a pesquisa de terreno e a caracterização da freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

5.1 Caracterização social dos entrevistados

O Quadro 5.1 apresenta o painel de entrevistados identificados com nomes fictícios e onde se pode constatar a diversidade dos perfis sociais. De acordo com o “Contexto sociodemográfico”, apresentado na caracterização da freguesia, tendo em conta o maior número de residentes do género feminino na freguesia de Aqualva e Mira Sintra, entrevistaram-se 12 mulheres e 10 homens.

Teve-se igualmente em consideração a maior representação da população no perímetro de Aqualva, comparativamente ao de Mira Sintra. Por conseguinte, foram entrevistados 16 residentes do “perímetro” de Aqualva e 6 residentes do “perímetro” de Mira Sintra. Um número considerável de reformados vive há bastante tempo no território da freguesia, sendo que o mínimo de tempo de residência é de 5 anos e o máximo é de 82 anos.

Os entrevistados têm idades compreendidas entre os 62 e os 88 anos, à data da recolha dos dados, sendo que 7 entrevistados enquadram-se na faixa etária dos 60 anos, 13 entrevistados posicionam-se no grupo etário dos 70 anos e 2 entrevistados na faixa etária dos 80 anos, sendo a média de idades aproximadamente de 73 anos.

Quanto ao estado civil, a maioria são casados (12), seguido dos viúvos (5) e dos divorciados (5). Entre as pessoas viúvas, 4 são mulheres e 1 é homem, igual distribuição entre as pessoas divorciadas. No que concerne à composição do agregado familiar, este é composto por uma pessoa (10 entrevistados), duas pessoas (10 entrevistados) e três pessoas (2 entrevistados).

Quadro 5.1 Caracterização social dos entrevistados

Nome	Género	Idade	Estado civil	Agregado familiar	Naturalidade	Nível de escolaridade	Última atividade profissional antes da reforma com contribuições para o sistema de proteção social	Categoria de Classe
Alice	F	75	Casada	2 (própria e esposo)	Lisboa	EB-3º Ciclo	Secretária de Diretora Comercial	EE
Bernardo	M	62	Casado	2 (próprio e esposa)	Castelo Branco	ESec.	Sargento-mor de Unidade (Adjunto do Comandante de Unidade)	PTE
Carla	F	68	Casada	2 (própria e esposo)	Coimbra	ESec.	Técnica de Secretariado	EE
Carolina	F	70	Divorciada	1 (própria)	Vila Nova de Foz Côa	EB-1º Ciclo	Cuidadora de Idosos	EE
Diogo	M	69	Casado	2 (próprio e esposa)	Castro Daire	EB-3º Ciclo	Fabricante de Mosto no ramo da produção e distribuição de cerveja	O
Dora	F	74	Viúva	1 (própria)	Braga	EB-1º Ciclo	Empregada de Limpeza	EE
Eduardo	M	77	Viúvo	1 (próprio)	Lisboa	EB-3º Ciclo	Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes)	O
Eugénio	M	79	Casado	2 (próprio e esposa)	Santiago do Cacém	EB-3º Ciclo	Formador de Serralharia	O
Francisca	F	71	Divorciada	1 (própria)	Lisboa	ESec.	Ajudante de Cozinha	O
Gabriela	F	72	Casada	2 (própria e esposo)	Grândola	ESec.	Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos	TI
Germano	M	88	Casado	2 (próprio e esposa)	Malveira	EB-3º Ciclo	Chefe de Divisão na área das cobranças	PTE
Henrique	M	79	Casado	2 (próprio e esposa)	Coimbra	EB-3º Ciclo	Coordenador Administrativo no setor da banca	PTE
Lurdes	F	76	Viúva	1 (própria)	Beja	EB-3º Ciclo	Coordenadora na área da distribuição postal	PTE
Madalena	F	72	Divorciada	1 (própria)	Pampilhosa da Serra	ESup-Lic.	Professora do 1º Ciclo	PTE
Mariana	F	82	Viúva	1 (própria)	Salir do Porto	EB-1º Ciclo	Costureira	TI
Matilde	F	69	Divorciada	1 (própria)	Porto	ESup-Bach.	Perita de Investigação Criminal	PTE
Patrícia	F	66	Viúva	1 (própria)	Aigualva	ESec.	Secretária de Administração numa empresa do ramo de bebidas	PTE
Rafael	M	75	Casado	3 (próprio, esposa e um filho)	Vila de Rei	EB-3º Ciclo	Tesoureiro Principal no setor da banca	EE
Renato	M	62	Casado	3 (próprio, esposa e sogra)	Viseu	EB-3º Ciclo	Sócio-gerente no setor da restauração (pequeno negócio)	TI
Rosa	F	65	Casada	2 (própria e esposo)	Lisboa	ESup-Lic.	Assessora na área da reinserção social	PTE
Sandro	M	70	Divorciado	1 (próprio)	Reg. Aut. Madeira	EB-1º Ciclo	Motorista no ramo da produção e distribuição de cerveja	O
Tomás	M	76	Casado	2 (próprio e esposa)	Oliveira de Frades	EB-3º Ciclo	Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores	O

A naturalidade dos entrevistados abrange diversas regiões de Portugal, distribuindo-se por dez distritos e uma região autónoma. O distrito mais representado é o de Lisboa (6), seguido de Viseu (3), Coimbra (3), Castelo Branco (2), Setúbal (2), Braga (1), Porto (1), Beja (1), Leiria (1), Guarda (1) e Região Autónoma da Madeira (1).

Relativamente ao nível de escolaridade, tendo presente o “Contexto socioeducativo”, procurou-se que o ensino básico fosse o mais representado nesta amostra. Assim, com base nos graus de equivalência atuais, 14 pessoas concluíram o ensino básico (o 1º ciclo - quatro entrevistados e o 3º ciclo - dez entrevistados), cinco completaram o ensino secundário e três concluíram o ensino superior. No que concerne à última profissão exercida antes da reforma, considerando o “Contexto socioeconómico”, visou-se que os grupos socioeconómicos e as respetivas categorias de classe mais representativas da freguesia constituíssem a maior parte da amostra. Nesse sentido, as categorias de classe dos entrevistados distribuem-se por Profissionais Técnicos e de Enquadramento (8), Operários (6), Empregados Executantes (5) e Trabalhadores Independentes (3).

5.2 Trajetória pessoal

Os relatos das trajetórias dos entrevistados começam por fazer referência às fases da infância e da adolescência. Retratam fragmentos do contexto vivido e que ainda constituem memórias bem presentes nas vidas destas pessoas, como por exemplo, a emigração, o analfabetismo, as escassas infraestruturas de saneamento básico, a vivência à luz do candeeiro a petróleo e a aprendizagem da leitura através do método da cartilha maternal. É perceptível que a heterogeneidade dos percursos de vida desenha-se, desde logo, a partir da infância, através das condições sociais de existência, ou seja, dos atributos herdados (Costa, 2009: 64), nomeadamente o meio social de nascimento e a família de origem, que se vão refletir mais adiante nas trajetórias escolar e profissional dos entrevistados.

Nasci em Dornelas do Zêzere (...) estive lá até aos 12 anos. Eu era a mais velha de 5 irmãos. O meu pai era Empresário de madeiras e lenhas, a minha mãe era Dona de casa e também esteve com o correio. (...) vinha o correio, tiravam as cartas, a minha mãe dividia pelas pessoas e algumas que não sabiam ler e tinham os maridos emigrados, a minha mãe lia e escrevia algumas cartas.

Madalena, 72 anos, ESup, ex-Professora do 1º Ciclo.

Natural de Beja, de uma aldeia nada evoluída, nem estrada tinha, não tinha saneamento básico. Fazíamos os trabalhos escolares à luz do candeeiro a petróleo. Foi assim a minha infância até aos 14 anos.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

[Naturalidade] De Castelo Branco. (...) o meu pai era o Sacristão da Sé (...) e a minha mãe era Costureira. Nunca tivemos privações, nem nos faltou nada, mas não deixávamos de ser uma família modesta. Tive o privilégio de ter a infância no jardim-escola João de Deus. Os meus irmãos passaram por creches e não tiveram o privilégio que eu tive de aprender a ler pela cartilha maternal. Depois o percurso escolar e a catequese. A influência de catequista levou-me ao seminário (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

5.3 Trajetória escolar

Os testemunhos dos entrevistados prosseguem, tornando-se evidente a influência do meio de proveniência e das condições económicas dos pais no percurso educativo dos entrevistados. De um modo geral, quem detinha (os progenitores) uma posição socioeconómica mais favorável, como o caso de Madalena, conseguia mais facilmente ter uma trajetória escolar sem sobressaltos.

A minha infância foi muito feliz (...), depois os meus pais e a família do lado da minha mãe queriam muito que eu continuasse a estudar. Como era uma aldeia, não era fácil, não havia liceu e então fui para um colégio na Beira Alta (...). (...) o meu pai achava que eu devia ir para Professora (...). Fiz a Licenciatura em Ciências da Educação.

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

Noutros casos foi perceptível uma maior dificuldade, sobretudo devido ao fator económico. Por um lado, as dificuldades económicas dos progenitores não possibilitavam a mudança dos seus filhos para instituições escolares mais longínquas, de forma a prosseguirem os estudos. Por outro lado, o facto de as famílias serem numerosas não permitia que todos os descendentes acessem à escolaridade em igualdade de circunstâncias. Pelos testemunhos dos entrevistados, esses impactos verificaram-se sobretudo nas mulheres, em que as filhas representavam uma extensão da mãe nos cuidados aos irmãos mais novos, além de não terem a mesma “liberdade” comparativamente aos homens.

Tive uma infância pobrezinha. O meu pai era Canalizador e a minha mãe era Dona de casa, tratava dos filhos e vivíamos com muita dificuldade. (...) só fiz a 4ª classe, bem gostava de ter sido Professora. (...). Gostava muito de ter continuado, mas tenho Poliomielite e a minha Professora tinha toda a ideia que eu seguisse os estudos. Mas nesse ano em que fiz a 4ª classe, o meu pai mudou-se para S. Martinho do Porto. Eu não conhecia colegas, nem professores e também não dava jeito ir para as Caldas da Rainha, porque o dinheiro não era abundante e então por ali fiquei. Só fiz a 4ª classe. A questão económica influenciou. A minha mãe viveu com muitas dificuldades. O meu pai, o dinheiro que trazia para casa era muito pouco, comíamos fiado ao mês (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Foi a 4ª classe. Os pais não tinham possibilidades de pôr os filhos a estudar, eramos 11 irmãos. Ajudei a criar os irmãos (...) no campo fazia tudo, desde andar na vindima, cavar, ceifar (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Os meus pais eram trabalhadores rurais e não tinham grandes possibilidades ao nível económico de me pôr a estudar. De ali até à cidade era, e são, cerca de 24 km, era difícil, e na altura as raparigas ainda não saíam das aldeias, os rapazes ainda iam de bicicleta e de mota estudar, mas as raparigas não podiam sair.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Pelos relatos anteriormente apresentados, vimos que as condições sociais de existência tiveram influência na trajetória escolar de alguns entrevistados. No entanto, para alguns indivíduos, isso não invalidou que pudessem desenvolver outras estratégias de continuidade da escolaridade. Por exemplo, Lurdes realizou um curso por correspondência. Já no caso de Henrique, este prosseguiu os estudos em horário pós-laboral, em simultâneo com o início de uma atividade profissional numa idade muito jovem. O entrevistado não deixou de mencionar as condições difíceis experienciadas na altura, designadamente a impossibilidade dos pais financiarem os estudos e a falta de transportes no trajeto de regresso da escola para casa.

(...). Entretanto, gostava muito de continuar a estudar e lia muito e uma vez chegou-me às mãos um jornal que fazia publicidade a uma escola de contabilidade em Lisboa, por correspondência. (...) ao longo de 2 anos mandaram-me as lições e os exercícios. Eu estudava e mandava, e assim tirei o curso de Ajudante de Contabilidade. Depois matriculei-me na escola comercial noturna em Beja. (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Após a 4ª classe em Coimbra, 15 dias depois fui trabalhar. Uma vez que eu trabalhava e não podia estudar durante o dia, porque os meus pais eram pobres e não tinham possibilidade de subsidiar os estudos, então comecei a trabalhar de dia aos 12 anos e comecei a estudar à noite. (...) As aulas começavam às 20h00 e iam até às 23h00. (...). Foi muito duro, porque demorava 1 hora a pé, não havia transportes da escola até casa e só jantava à hora que lá chegasse. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Após a “conquista” da autonomia despoletada pelo início da trajetória profissional (abordada mais adiante), houve casos em que o percurso educativo dos entrevistados também ficou condicionado devido ao próprio quadro familiar. Por um lado, devido à necessidade de estar mais presente na educação e nos cuidados prestados aos filhos, como os casos de Rafael e de Francisca. Por outro lado, devido ao próprio projeto conjugal, como a situação de Carla, que após o seu companheiro ter vindo para

Lisboa, abordou a hipótese de Carla ficar em Coimbra e seguir os estudos superiores ou juntar-se a ele em Lisboa para uma “nova vida”.

Quando vim da guerra só tinha a 4ª classe e depois fiz mais cinco anos no liceu, em Lisboa, à noite. (...). Era o exigível para termos uma carreira profissional. Já tinha 2 filhos e na altura praticamente “não os conhecia”, porque estudava de noite e praticamente não os via. Quando chegava a casa eles já estavam a dormir e de manhã iam para a creche. Por isso, achei que era o suficiente e parei ali. E depois não tive mais vontade de estudar, porque já estava a trabalhar.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Sempre gostei de estudar, ler, saber coisas, e a vida acho que me cortou um bocadinho as pernas, porque tive uma filha fora do casamento. Casei, tive 8 anos em casa e depois quando me separei é que acabei por fazer o 9º ano. Depois trabalhei durante o dia e fiz o 12º ano à noite. Depois aí parei e fiz mal, devia-me ter esforçado mais e continuado, mas também tinha uma filha pequena e o dinheiro não era muito. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex-Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...) Saí de Coimbra e vim para Lisboa com 23 anos, porque na altura o meu futuro marido estava a trabalhar em Lisboa, veio para cá primeiro. E ele disse que ou eu continuaria a estudar lá [Coimbra] e iria para a universidade ou então optaria em vir para Lisboa e rumávamos para uma nova vida (...). Isso influenciou, contribuiu para que viesse e acabei por não seguir para a universidade.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

A aprendizagem pode ocorrer ao longo da vida e isso tornou-se evidente quando alguns entrevistados revelaram que, no período da reforma ou na transição para essa fase, frequentaram o programa Novas Oportunidades e têm vindo a desenvolver conhecimentos noutras áreas, fazendo referência à utilização do computador e da internet. Nesse sentido, foi uma possibilidade de retomar os estudos e de adquirir novas competências que antes não tinha sido possível, devido às circunstâncias da vida.

Fiz o 1º ciclo, mas depois era um bocado preguiçosa para estudar. O meu pai queria tudo muito direitinho e só andar a passear os livros não dava (...). Depois aos 65 anos [estava reformada], nas Novas Oportunidades, acabei por fazer o 9º ano. Porque gostava de ter mais algumas habilitações. A sabedoria nunca prejudicou ninguém e gosto de saber. Para mim foi muito bom voltar a trabalhar no computador, porque gostava e ainda gosto.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Quando fiz a 4ª classe, a Professora virou-se para o meu pai e fez-lhe a pergunta “ele vai continuar?” A resposta do meu pai foi “não” e a Professora disse “é pena”. (...) O meu pai disse que não, por causa [gesto com a mão e os dedos, devido à necessidade do dinheiro]. Enquanto estive no fundo de desemprego fiz as Novas Oportunidades, foi o 9º ano. Depois fui fazer um curso de informática, porque gostava de saber. Eu já trabalhava com os computadores no emprego, mas só tínhamos acesso ao que estava inserido no programa. Queria aprender mais. Aprendi a pesquisar e a tratar de coisas na internet e ainda hoje continuo na informática aqui na paróquia [de Aqualva].

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Vimos que Alice e Diogo concluíram uma habilitação escolar (oportunidade que não tiveram no passado) e sentiram a necessidade de desenvolver conhecimentos nas áreas da informática e da internet que pudessem vir a ser úteis no quotidiano. Por exemplo, Diogo fez o programa Novas Oportunidades e depois realizou um curso de informática. Atualmente frequenta sessões de informática que são organizadas pela Paróquia de Aqualva. Como veremos mais adiante neste estudo, este sénior utiliza a internet para efetuar pesquisas ou tratar de assuntos práticos que lhe permite poupar tempo no dia-a-dia. Conforme frisou Dias (2012: 58), na sociedade contemporânea a alfabetização tradicional já não é suficiente, sendo necessário o desenvolvimento de competências digitais. Um dos fatores que contribui para essa realidade prende-se com a influência da internet em muitas áreas da nossa vida, como sublinhou Castells (2007: 287). O programa Novas Oportunidades, com a missão de elevar a educação e a qualificação dos adultos, assim como outros projetos desenvolvidos por instituições da sociedade civil, contribuem para a aquisição dessas competências digitais. Neste enquadramento, não é de admirar que se tenha vindo a registar um aumento significativo do número de indivíduos, na faixa etária dos 65-74 anos, que utiliza o computador e a internet, como demonstram os dados partilhados no primeiro capítulo, no item “Aprendizagem ao longo da vida”, e que os comentários de Alice e de Diogo refletem.

5.4 Trajetória profissional

No seguimento das condições vividas na infância e na adolescência, neste ponto começamos por analisar os motivos e o início (idade) da atividade profissional remunerada. Também se faz uma breve referência ao serviço militar obrigatório, situação que interrompeu a trajetória profissional de alguns entrevistados e que não teve impacto apenas nos indivíduos do género masculino, pois também contribuiu para o desenlace de projetos conjugais de duas entrevistadas. Com base nos relatos dos indivíduos, identificam-se ainda três tipos de trajetória profissional e, para finalizar esta dimensão, apresenta-se o significado que o trabalho tem nas suas vidas.

5.4.1 Motivos da atividade profissional remunerada

As condições vividas na infância, principalmente em regiões do interior do país e com famílias tendencialmente numerosas, requeriam a necessidade de os filhos auxiliarem os pais nas atividades rurais e, posteriormente, através de uma atividade profissional remunerada. Por exemplo, Dora teve de ajudar os seus pais nas atividades “da lavoura e da apanha” e não teve oportunidade de prosseguir os estudos. Depois veio “servir” (trabalhar) para Lisboa, com o objetivo de ajudar economicamente os seus progenitores que tinham sete filhos, incluindo Dora.

(...). Em Braga, aos 7 anos já cavava terra, plantava couves e batatas, cortava milho, apanhava azeitonas. Tinha que ajudar os meus pais e foi por isso que não continuei a estudar na escola. Vim de Braga para Lisboa, porque somos 7 irmãos e como a minha falecida mãe tinha uma quinta, mas era pequena, eu vim trabalhar para Lisboa para os ajudar. Em 1967, aos 22 anos, fui “servir” como interna para casa de uma senhora, era Empregada Doméstica (...) e casei em Lisboa.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

As precárias condições de higiene e de saúde da população em geral, aliada à escassez alimentar, contribuía para uma maior fragilidade do estado de saúde dos pais, traduzindo-se numa maior mortalidade. Os filhos constituíam uma “mão-de-obra” necessária na dinâmica familiar, sendo ainda mais importante quando um dos progenitores falecia.

A infância foi um bocado atribulada. Fiquei sem mãe aos 14 anos, eu era o terceiro de oito irmãos (...). Em Castro Daire vivíamos da agricultura e já trabalhava no campo (...). Também vim à procura dessa vida melhor, embora com outra perspetiva, porque infelizmente o meu pai ficou com muitas dívidas pela doença da minha mãe que esteve muito tempo acamada e o meu pai gastou o que tinha e o que não tinha. Então depois eu e o meu irmão conseguimos folgar um bocadinho a vida dele, porque fomos dando algum dinheiro (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

O meu pai morreu quando eu tinha 15 anos e então comecei a trabalhar. Eu vivia com ele e com a minha mãe, (...). Tive que começar a trabalhar.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Comecei a trabalhar quando o meu pai morreu, tinha 13 anos. Vivíamos exatamente daquilo que ele ganhava, ele foi-se embora e a minha mãe começou a trabalhar nessa altura e aquilo que ela ganhava era difícil e então comecei também a trabalhar.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Nos contextos de proveniência de alguns entrevistados as possibilidades de emprego eram escassas, razão pela qual foi necessária a mudança para centros de maior densidade populacional e de dinamização empresarial, particularmente para os distritos de Lisboa e de Setúbal. Para alguns entrevistados, esse acesso ao emprego foi intermediado por outros familiares que tinham vindo antecipadamente à procura de melhores condições de vida.

Vim trabalhar para Lisboa em 1962, na altura tinha 18 anos. O meu irmão já cá estava e arranjou-me emprego como Vendedor de combustíveis. Em Vila de Rei não havia emprego. Em Vila de Rei era a escola e a brincadeira com os amigos. Mesmo durante a escola primária íamos para casa e tínhamos que trabalhar na agricultura, era muito duro. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

(...). Quando vim tinha 24 anos, o meu marido já cá estava a trabalhar numa empresa ligada à Indústria Química, ele também era de lá [Vila Nova de Foz Côa]. Ele veio para cá, porque o irmão dele já cá estava. Ele veio sozinho, eu vim para estarmos juntos e vim à procura de trabalho.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

5.4.2 Idade de início da atividade profissional remunerada

Excetuando as atividades no campo de apoio à família, entre os 22 entrevistados, 13 iniciaram uma atividade profissional remunerada até aos 19 anos de idade, sendo que a idade mais cedo foi aos 12 anos (Henrique). Os restantes 9 entrevistados iniciaram uma atividade profissional a partir dos 21 anos, sendo que a idade mais tarde foi aos 24 anos (Carla e Carolina), conforme se constata pela Figura 5.1. Neste sentido, a idade média de início da atividade profissional foi aos 18 anos.

Figura 5.1 Idade de início da atividade profissional

Idade de início da atividade profissional												
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Henrique	Eduardo	Renato	Francisca	Mariana	Alice	Rafael	Eugénio	-	Rosa	Dora	Tomás	Carla
	Germano	Lurdes		Diogo	Patrícia	Sandro			Matilde			Carolina
									Madalena			
									Bernardo			
									Gabriela			

Henrique foi o entrevistado que iniciou mais cedo uma atividade profissional remunerada. Foi no ano de 1952, como Pacote/Moço de recados. Importa recordar que após o 1º ciclo, Henrique começou a trabalhar e prosseguiu os estudos em horário

pós-laboral, suportando os respetivos custos porque os pais não tinham possibilidades, conforme exposto no item “Trajetória escolar”.

(...). Comecei a trabalhar aos 12 anos, no ano de 1952. Estive como Pacote/Moço de recados, foi de 1952 a 1958 (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

É na idade dos 21 anos que se verifica um maior número de entrevistados (cinco) que iniciou uma atividade profissional. Entre os 21 e os 24 anos de idade concentram-se nove entrevistados, dos quais, três começaram uma ocupação profissional após a conclusão do ensino superior (Rosa, Matilde e Madalena). Relativamente aos outros seis entrevistados (Bernardo, Gabriela, Dora, Tomás, Carla e Carolina), o início da atividade profissional das mulheres dá-se após a vinda para grandes cidades, principalmente Lisboa que poderia significar uma “terra de oportunidades”, como ilustram os comentários de Gabriela e de Carla. No que concerne aos homens, o início ocorreu após o cumprimento do serviço militar obrigatório.

(...). Estive no Alentejo até aos 20 anos. Na altura, gostava muito de cantar e era muito bonita e então depois disseram-me “porque é que não vais para Lisboa, tinhas mais oportunidades”? Acabei por vir (...). Andei por aí à procura de emprego e acabei por ir trabalhar para uns armazéns do povo. Vendia roupa ao balcão, cobertores, malhas. Tinha 21 anos, foi em 1968. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

(...) tinha noção que Lisboa seria uma terra com grandes oportunidades, porque viver em Coimbra na altura era como se fosse viver na província (...). Já cá tinha vindo e ficava um bocado deslumbrada. Com esse deslumbramento, tomei a decisão de vir. (...) tive algum desapontamento, não arranjei logo um trabalho como eu queria, mas depois também se proporcionou e arranjei. (...). Aos 24 anos iniciei o meu percurso profissional ao nível de escritório, como Operadora de Telex, foi numa empresa de importação e exportação. (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

O serviço militar obrigatório

O serviço militar foi um período de vida que marcou os entrevistados e teve impactos no percurso profissional e na interação conjugal. No que diz respeito ao percurso profissional, teve influência num acesso mais tardio ao emprego, conforme os testemunhos de Bernardo e de Tomás.

Fui para o serviço militar com 19 anos, em Vendas Novas (...). Quando saí, em agosto de 1978 e até janeiro de 1979, trabalhei num laboratório de análises clínicas como Datilógrafo (...). Foi praticamente o primeiro emprego, tinha 21 anos (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

(...). Nós tínhamos poucos terrenos, então vi que não teria futuro lá [Oliveira de Frades] e optei por sair. Cumpri o serviço militar na Guiné durante 22 meses e mais 6 meses em Portugal. Depois, aos 23 anos, fiz um concurso para a Polícia, onde ingressei em 1967, como Polícia, em Lisboa. Foi o meu primeiro emprego, estive lá 5 anos. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Mas o serviço militar também interrompeu a trajetória profissional de alguns entrevistados, como ilustram os comentários de Rafael e de Diogo.

(...). Entretanto, aos 22 anos fui para tropa [Guerra] em Moçambique, onde estive cerca de 2 anos. Quando vim, já não queria ir para o mesmo emprego de Vendedor de combustíveis. Cheguei cá em março de 1968 e então queria ir para outro emprego melhor, mas não consegui arranjar. Então voltei para onde tinha estado antes (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

(...). Saí de Castro Daire com 16 anos e fui trabalhar numa fábrica de borracha durante 6 meses, fui Servente de Armazém, foi em 1966. (...). Aos 17 anos, na Construção Civil era Servente, até ir para a tropa em 1971, tinha 21 anos. Estive no serviço militar obrigatório em Portugal e na Guiné, foram 32 meses, cerca de 2,5 anos. Foi dos 21 aos 23 anos. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Há um comentário mais profundo de Diogo que expressa o sentimento vivido durante o período do serviço militar obrigatório, como se tratasse de uma experiência transformadora, mas de má memória.

(...) queríamos que tudo corresse bem para nos virmos embora. (...). Quando cheguei [a Portugal], a sensação não tem explicação, porque a gente não veio no nosso sentido normal. A gente não traz aquele raciocínio que deve trazer. Vimos com aquelas coisas da guerra, traz-se muitas más memórias. A experiência foi péssima! Vínhamos de uma maneira que... se estava na conversa e um indivíduo dissesse uma coisa qualquer, explodíamos logo, estava muita coisa cá dentro, depois foi normalizando. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Os efeitos do serviço militar também se refletiram na vida conjugal de duas entrevistadas, em que a violência doméstica esteve presente e materializou-se numa rutura desse projeto conjugal.

(...) arranjei um namorado que fez a tropa e estava na Guiné. (...). Mas as coisas não correram muito bem, porque ele veio muito traumatizado da guerra, bebia um bocado e depois tinha uns ciúmes loucos de mim. Fui um bocado vítima de violência doméstica, até que um dia peguei no meu filho e vim-me embora. (...). (...) desapareci e fui para casa de umas pessoas que eram muito minhas amigas (...). Ele meteu-me várias vezes em tribunal para me tirar o filho e isso foi um bocado traumático para mim, até que se resolveu. Separei-me, arranjei uma casa para mim e para o meu filho. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

(...). Um ano depois de ter vindo do Ultramar, ele [ex-esposo] andava sob uma depressão, começou a não andar muito bem, tinha conversas que não tinham pés nem cabeça (...) acabou por se enforcar. Apesar de não o conhecer antes de ter ido para o Ultramar, penso que isso teve influência. Ele não ligava à família e aos filhos (...). Eu estava com 3 filhos pequenos que tive de criar sozinha (...). O marido não era muito envolvido com os filhos e batia-me. (...). Ainda fui à Guarda [Polícia] e disse “não aguento, venho da cozinha ou da sala e chega ali ao pé de mim, estou a tratar do jantar ou dos filhos e ele dá-me um murro”. (...) disseram-me... “a gente qualquer dia vai lá”.

Madalena, 72 anos, ESup, ex-Professora do 1º Ciclo.

No último trecho do comentário de Madalena percebemos que chegou a fazer queixa do esposo junto das autoridades. Contudo, naquela altura, sentia que estava desprotegida e assim sujeita aos próprios acontecimentos que decorriam no espaço doméstico.

5.4.3 Tipos de trajetória profissional

Com base nos relatos dos entrevistados, foi possível identificar três tipos de trajetória profissional até ao momento da reforma: a ascendente, a estável e a intermitente. Para distinguir estes trajetos, visou-se perceber as principais funções exercidas, a carreira contributiva e a remuneração líquida auferida antes da reforma. Quanto às funções exercidas, o objetivo foi compreender se as responsabilidades inerentes às mesmas resultaram numa progressão profissional. No que concerne à carreira contributiva, procurou-se avaliar se as contribuições, para a Segurança Social ou para a Caixa Geral de Aposentações (CGA), foram realizadas de modo contínuo ou se decorreram períodos de ausência que posteriormente tivessem um impacto significativo no período da reforma. Relativamente à remuneração, foi recolhida a informação sobre o último valor auferido, que também permitiu auxiliar no posicionamento dos entrevistados nas respetivas trajetórias. No entanto, optou-se por não partilhar esses valores, pois considerou-se que o rendimento mais importante a ter em conta será o valor da reforma e esse será objeto de análise quando se abordar os impactos da reforma, concretamente, a vertente económico-financeira. De seguida, para cada tipo de trajetória profissional descrevem-se as características nucleares da sua composição, apresenta-se um quadro com a identificação dos entrevistados e exemplifica-se com alguns dos excertos dessas entrevistas.

Trajatória ascendente

Neste trajeto encontram-se os entrevistados que ao longo do percurso profissional, quer nas transições entre empregos, quer na mesma empresa ou instituição, foram desempenhando cargos que permitiram uma progressão ao nível da aprendizagem e da responsabilidade funcional, abrangendo, em alguns casos, a coordenação de equipas e/ou o alcançar do topo da carreira profissional. Por conseguinte, a trajetória profissional destes oito entrevistados culminou no desempenho de uma função de complexidade relevante, enquadrada na categoria dos Profissionais Técnicos e de Enquadramento. Relativamente às habilitações escolares, os entrevistados que se enquadram nesta trajetória têm como escolaridade mínima o 3º Ciclo do Ensino Básico e escolaridade máxima o Ensino Superior. A conjugação da escolaridade com a evolução profissional e a remuneração auferida, permitiu ter uma carreira contributiva consistente.

Quadro 5.2 Entrevistados com trajetória profissional ascendente

Nome	Nível de escolaridade	Última atividade profissional antes da reforma com contribuições para o sistema de proteção social	Categoria de classe
Bernardo	ESec.	Sargento-mor de Unidade (Adjunto do Comandante de Unidade)	PTE
Germano	EB-3º Ciclo	Chefe de Divisão na área das cobranças	PTE
Henrique	EB-3º Ciclo	Coordenador Administrativo no setor da banca	PTE
Lurdes	EB-3º Ciclo	Coordenadora na área da distribuição postal	PTE
Madalena	ESup-Lic.	Professora do 1º Ciclo	PTE
Matilde	ESup-Bach.	Perita de Investigação Criminal	PTE
Patrícia	ESec.	Secretária de Administração numa empresa do ramo de bebidas	PTE
Rosa	ESup-Lic.	Assessora na área da reinserção social	PTE

Exemplos de trajetória profissional ascendente

Bernardo teve um percurso profissional evolutivo, em que os cursos de formação militar contribuíram para desempenhar determinados cargos que possibilitaram progredir até ao topo da carreira. A sua última graduação foi de Sargento-mor de Unidade, sendo Adjunto do Comandante de Unidade.

(...) O meu percurso de formação e militar foi rápido: curso de Cabos, fui promovido a Cabo, fiz a admissão ao curso de Sargentos, fui promovido a 2º Sargento. Ao fim 3 anos, por diurnidades, fui promovido a 1º Sargento, depois ao fim de 4 anos de 1º Sargento fui fazer o curso de Sargento-ajudante, depois mais tarde fui promovido a Sargento-ajudante, depois fui promovido a Sargento-chefe e, em 2003, fui promovido a Sargento-mor, foi o topo da carreira e onde me mantive até atingir a idade de pedir a passagem à reserva. (...). A minha última função foi a de Sargento-mor de Unidade, isto é, de Adjunto do Comandante de Unidade (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

No caso de Germano, na sua carreira profissional destaca-se o momento a partir do qual ingressou numa empresa pública aos 26 anos, onde exerceu funções ligadas à área das cobranças. Iniciou o percurso nessa empresa como Escriurário, transitando posteriormente para Chefe de Secção e, aproximadamente nos últimos dez anos, assumiu a função de Chefe de Divisão, mantendo assim uma progressão funcional na área das cobranças.

Foi em 1944 que comecei a trabalhar como Empregado de balcão. Foi dos 13 aos 18 anos. Dos 19 aos 25 anos, como era Dirigente de um movimento ligado a jovens da igreja católica, acabei por ficar como responsável das edições desse movimento. Em 1957, aos 26 anos, entrei numa empresa pública ligada às águas. Quando entrei fui logo para as cobranças e foi sempre nessa área, primeiro como Escriurário, depois Chefe de Secção e depois Chefe de Divisão, onde estive até à reforma. Estive vários anos nessa última função, talvez cerca de 10 anos. (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Relativamente a Patrícia, aos 17 anos de idade ingressou numa empresa multinacional ligada ao ramo de bebidas, onde desenvolveu toda a sua carreira profissional. Começou como Administrativa e foi-se especializando, tendo realizado formação facultada pela entidade organizacional, o que lhe permitiu aceder a uma posição de Secretária de Administração, função exercida durante largos anos, sempre numa dinâmica intensa.

A partir dos 17 anos comecei a trabalhar numa empresa onde estive até à minha reforma, uma empresa do ramo de bebidas (...). Nessa empresa, foi aí que me formei, que me especializei, que me deram oportunidade de ir para além da minha escolaridade. (...) iniciei com funções administrativas aquando da minha admissão, mas mais tarde, depois de amadurecer e de ter mais conhecimentos, passei a Secretária de Administração (...). Fui Administrativa dos 17 aos 25 anos. Após ter tirado o curso de Secretariado, através da empresa, fui Secretária de Administração dos 25 aos 60 anos. Gostei muito enquanto lá estive, mas também há um *timing*. Foi muito intensivo, uma pessoa que é Secretária de Administração tem que se adaptar a muitos feitos.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Trajectoria estável

Esta trajetória profissional caracteriza-se pelos entrevistados que foram exercendo funções com um grau de complexidade equivalente ou que foram tendo uma evolução do conteúdo funcional, podendo, em alguns casos, atingir o topo da carreira e assumir responsabilidades de coordenação. No entanto, a última função dos entrevistados com esta trajetória enquadra-se nas categorias dos Empregados Executantes e dos Operacionais, sendo a exceção o caso de Renato, Sócio-gerente de um pequeno negócio no setor da restauração (Trabalhador Independente). Neste tipo de trajetória, os sete entrevistados têm escolaridade ao nível do 3º Ciclo do Ensino Básico. De um

modo geral, a carreira contributiva destes entrevistados foi estável. Contudo, dois deles (Eugénio e Diogo) passaram por situações de desemprego e de ausência de contribuições para a Segurança Social. No entanto, na última fase do percurso profissional desempenharam uma função que permitiu um reequilíbrio da trajetória e, conseqüentemente, da remuneração auferida e do número de anos de contribuições para a Segurança Social, mantendo-a estabilizada. No caso de Renato, com uma trajetória ligada ao setor da restauração, apesar de não ter passado por situações de ausência de contribuições, indicou que estas foram efetuadas com base no salário mínimo.

Quadro 5.3 Entrevistados com trajetória profissional estável

Nome	Nível de escolaridade	Última atividade profissional antes da reforma com contribuições para o sistema de proteção social	Categoria de classe
Alice	EB-3º Ciclo	Secretária de Diretora Comercial	EE
Diogo	EB-3º Ciclo	Fabricante de Mosto no ramo da produção e distribuição de cerveja	O
Eduardo	EB-3º Ciclo	Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes)	O
Eugénio	EB-3º Ciclo	Formador de Serralharia	O
Rafael	EB-3º Ciclo	Tesoureiro Principal no setor da banca	EE
Renato	EB-3º Ciclo	Sócio-gerente no setor da restauração (pequeno negócio)	TI
Tomás	EB-3º Ciclo	Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores	O

Exemplos de trajetória profissional estável

Eugénio teve um percurso profissional ligado à área de serralharia, tendo sido abrangido por dois despedimentos. No entanto, conseguiu ultrapassar essas situações, e nos últimos 19 anos exerceu a função de Formador nessa área, permitindo manter a trajetória profissional estável. Além disso, a sua trajetória laboral foi longa, o que favoreceu a carreira contributiva.

Dos 19 aos 23 anos fui Serralheiro, Preparador e Controlador de Qualidade. Dos 24 aos 30 anos fui Chefe de Secção na área de trefilaria. Depois começaram a despedir pessoal e fui apanhado nessa rede. Foi despedimento coletivo. Chefiava Operários e trabalhava por turnos. Dos 31 aos 33 anos fui trabalhar por minha conta (...). Era serralharia, portões, portas etc. Dos 34 aos 35 anos foi numa firma de serralharia. Dos 36 aos 45 anos estive numa transportadora aérea, como subcontratado dessa firma. Era Serralheiro e depois Preparador, estávamos em contacto com a distribuição de ferramentas e peças para substituir nos aviões. Trabalhava por turnos, eram 3 turnos. (...). Depois começaram a despedir e a indemnizar pessoal e como estava contratado mandaram-me embora. Fui para o fundo de desemprego, onde estive cerca de 2 semanas. Dos 46 aos 65 anos (...) soube que era necessário um Formador na área de Serralharia (...). Fiz o curso de Formação de Formadores e fui dar aulas a pessoas deficientes. Foi formidável, muito desgaste (...). Consegui arranjar empregos para alunos cá fora (...). Comecei a trabalhar em 1959 e foi até 2005.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Alice iniciou a atividade profissional aos 17 anos e foi desenvolvendo a sua carreira numa vertente de carácter administrativo, cuja última função centrou-se no secretariado a uma Diretora Comercial.

Dos 17 aos 20 anos fui Telefonista. Dos 21 aos 48 anos fui Escriturária/Administrativa na área das cobranças. Dos 48 aos 50 anos estive a secretariar a Diretora Comercial: enviar *faxes*, tratar do relógio de ponto (assiduidade). (...). O número de anos de trabalho foi dos 17 aos 62 anos.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Trajatória intermitente

Este tipo de percurso profissional caracteriza-se por situações de necessidade de acumulação de dois empregos, por prestações de serviços, por trabalho a tempo parcial, por transições entre trabalhos temporários, e que envolveram reestruturações e situações de desemprego. De uma maneira geral, esta trajetória abrangeu períodos relevantes de ausência de contribuições para a Segurança Social. Os entrevistados que se enquadram nesta trajetória têm como escolaridade o 1º Ciclo do Ensino Básico ou o Ensino Secundário. De referir que a última função destes entrevistados enquadra-se nas categorias de Empregados Executantes, Operários e Trabalhadores Independentes. Um dado relevante é o facto de, entre os sete entrevistados desta trajetória, seis serem do sexo feminino, cujos testemunhos dão a entender que alguns fatores contribuíram para esse percurso profissional menos favorável, como a baixa escolaridade ou a necessidade de prestação de cuidados familiares.

Quadro 5.4 Entrevistados com trajetória profissional intermitente

Nome	Nível de escolaridade	Última atividade profissional antes da reforma com contribuições para o sistema de proteção social	Categoria de classe
Carla	ESec.	Técnica de Secretariado	EE
Carolina	EB-1º Ciclo	Cuidadora de Idosos	EE
Dora	EB-1º Ciclo	Empregada de Limpeza	EE
Francisca	ESec.	Ajudante de Cozinha	O
Gabriela	ESec.	Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos	TI
Mariana	EB-1º Ciclo	Costureira	TI
Sandro	EB-1º Ciclo	Motorista no ramo da produção e distribuição de cerveja	O

Exemplos de trajetória profissional intermitente

Mariana gostava de ter sido Professora, mas devido às condições sociais de existência acabou por não seguir os estudos. Além disso, a Poliomielite também não favoreceu o seu “sonho”, conforme vamos dando a conhecer no desenrolar dos testemunhos desta entrevistada. Assim, Mariana acabou por enveredar pela atividade da costura, questionando-se a si própria se haveria mais alternativas. Mais tarde, chegou a ter uma oportunidade de ir trabalhar para uma empresa, mas partilhou que o seu esposo não quis, preferindo que Mariana ficasse em casa a tomar conta do filho. A entrevistada acabou por trabalhar sempre em sua casa por conta própria, tendo uma carreira contributiva com poucos anos de contribuições para a Segurança Social.

Hoje ser Professora não deve ser fácil. Mas naquela altura gostava de ter sido. Então o que é que a gente fazia? Dedicava-se à costura! (...). Aos 13 anos fui para S. Martinho do Porto, porque o meu pai trabalhava lá e a minha mãe tinha de ir todos os dias a pé levar-lhe o almoço de Salir do Porto a S. Martinho do Porto. Agora já se faz com facilidade, mas antes eram só cabeços. (...). Aprendi a costura por curiosidade, fui fazendo, aventurando. Comecei a trabalhar com 16 anos. Foi em 1953, sempre como Costureira. (...). Sempre a trabalhar por minha conta (...). Gosto, também não aprendi a fazer outra coisa (risos). (...). Ainda estive para ir trabalhar para uma empresa, mas o meu marido não quis... “trabalhas em casa para ficares a tomar conta do filho, em vez de ir para a Ama”. (...). Ia à junta de freguesia fazer os descontos. O que ganhava descontava uma percentagem, mas comecei a fazer os descontos muito tarde. Foi em 1980, foi cerca de 15 anos, foram poucos. Os anos de desconto foram dos 43 aos 57.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

O relato de Francisca também reflete uma trajetória profissional com muitas condicionantes. Francisca iniciou a atividade profissional como Datilógrafa e foi passando por trabalhos temporários. Posteriormente, numa fase em que conheceu o seu ex-marido, deixou o emprego e ficou em casa a cuidar dos filhos, enquanto este trabalhava, pois ele considerava ser preferível Francisca cuidar dos filhos de ambos (1 em comum da relação, do total de 8 filhos). Noutra fase, ao tentar retomar a atividade profissional, a entrevistada teve de acumular dois trabalhos, embora só efetuasse contribuições através de um deles. Os empregos foram nas áreas de Ajudante de Cozinha e de Empregada Doméstica. Partilhou que, enquanto Ajudante de Cozinha, por vezes o empregador não declarava as contribuições, e como Empregada Doméstica tinha um contrato verbal mas não fazia “descontos”, reconhecendo ter sido um erro da sua parte. Mencionou também que o seu sonho era ser Secretária, mas como tinha de sustentar os filhos teve que se adaptar às condições de vida.

Quando a gente quer dar um passo à frente e a vida empurra-nos dois para trás, é difícil! Comecei a trabalhar em 1966. Fiz um curso de Datilografia e tentei arranjar um emprego. (...). Dos 15 aos 23 anos fui Datilógrafa. Fui saltando de uns trabalhos para outros temporariamente, por ex., 1 semana, 1 ano. Dos 23 aos 31 anos conheci o pai da minha filha e estive sem trabalhar, porque ele tinha 6 filhos e eu tinha 1 e depois nasceu a minha e não compensava. Ele achava que não compensava trabalhar com as crianças para cuidar. Foi a pessoa com quem me casei. Ficava em casa e ele ia trabalhar (...). Não trabalhei e não fazia descontos. Depois tentei retomar, mas naquela altura, aos 30 e tal anos, para se voltar a trabalhar não era muito fácil. Ou se tinha grandes habilitações ou se tinha grandes cunhas! Fui trabalhando em casa de umas pessoas, em atividades domésticas, limpezas, era Empregada Doméstica. Foi dos 31 anos e em paralelo com o trabalho da cozinha (...). Arranjei um *part-time* numa senhora, onde ia buscar 360 euros por mês como Empregada Doméstica, era um contrato verbal e que mantive depois de reformada. Podia ter feito descontos nessa altura, mas não fiz. Foi a única burrice que fiz. Os descontos que fazia era como Ajudante de Cozinha, mas às vezes ele [patrão] não o declarava. Fui trabalhar para essa senhora, porque no emprego de Ajudante de Cozinha deixei de contar com o dinheiro certo. Foi uma maneira de saber que podia contar com um dinheiro certo ao fim do mês para coisas básicas e que só deixei porque fui viver para a Escócia (...). A última entidade patronal foi até à reforma, era Ajudante de Cozinha (41 aos 65 anos). Não gostava da função, porque nunca foi o meu sonho ser Cozinheira. O meu sonho era estudar e ser Secretária. Mas quando me vi com duas crianças e a ter que as sustentar, a gente tem que se adaptar. Não tive o tempo completo de anos de desconto. Acho que foi entre 30 e 35 anos. (...). Foi um bocadinho intermitente. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Nos testemunhos de Mariana e de Francisca percebemos que a missão dos cuidados familiares foi sobretudo atribuída às mulheres. Nesse sentido, parece estar presente nos seus discursos os indícios da divisão das esferas do trabalho e da família, bem como das relações de género, situações observadas por Fonseca (2011), em que, tradicionalmente, competia ao homem trabalhar no exterior e assegurar o sustento, e à mulher centrar-se no espaço residencial com o papel de mãe e de dona de casa (Fonseca, 2011: 80).

5.4.4 Significado do trabalho

Para culminar a análise da dimensão “Trajetória profissional”, pretendeu-se captar o significado que os indivíduos atribuem ao trabalho. Nesse seguimento, foi possível sistematizar a informação recolhida e agrupá-la em quatro segmentos: Fonte de sustento/rendimento; Ocupação; Interação; e Diversos. Este último está relacionado com o facto de o trabalho poder ter mais do que um significado para os indivíduos. No entanto, esses significados enquadram-se nos três indicados anteriormente.

Fonte de sustento/rendimento

Para alguns entrevistados o trabalho entrou nas suas vidas por uma questão de necessidade, acabando por ser o recurso para garantir a subsistência familiar. O comentário de Germano é elucidativo a esse respeito, ao recordar-se do início da atividade profissional aos 13 anos, com o objetivo de auxiliar os seus pais.

(...) era o cumprir de uma missão, porque a minha mãe não conseguia ganhar o suficiente para vivermos conforme desejávamos e então o meu ordenado já equilibrava.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

O significado de fonte de sustento também se refletiu na construção de um projeto de vida autónomo. Assim, o trabalho significava auferir um salário para garantir determinadas condições de vida. Por exemplo, no caso de Rafael era o de assegurar um rendimento que permitisse a aquisição de um imóvel.

Era monetário. Gostava do emprego que tinha e achava que na altura já era bem pago. A questão monetária era importante, por ex., queria comprar casa (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

No caso de Francisca, a entrevistada visava garantir o pagamento das despesas mensais e da educação dos filhos, preservando a sua independência.

Era um meio de subsistência de pagar as contas, de sustentar as minhas filhas e de não precisar de ninguém. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Ocupação

O trabalho como uma ocupação foi outro significado atribuído pelos entrevistados, mas que se desdobra em diversos sentidos. Por um lado, alguns entrevistados integraram o trabalho na sua vida como uma forma de desenvolverem atividades que permitiam sentir-se úteis e realizados, como os casos de Carla e de Rosa.

O trabalho faz parte da minha realização, acima de tudo para eu me sentir útil à sociedade.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Um misto entre a realização pessoal, atingir objetivos e ajudar as pessoas.

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

A acompanhar o sentimento de realização está a possibilidade de aprendizagem, como retrata o comentário de Eugénio. Este sénior encarou as mudanças de emprego como oportunidades para o desenvolvimento de competências, valorizando a transmissão de conhecimento dos trabalhadores mais velhos para os mais novos.

As transições que eu tive entre as firmas foram sempre para aprender. Aprendi muito com as pessoas mais antigas. As pessoas até me diziam “está sempre com os velhotes” e eu dizia “é com eles que eu aprendo”. O significado era aprendizagem, evoluir.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Alguns entrevistados mantêm uma atividade profissional no período da reforma, uns com maior regularidade e intensidade do que outros. De qualquer forma, o trabalho reveste-se de uma ocupação no quotidiano destas pessoas.

Tem bastante, como ocupação física e da minha cabeça, porque sempre gostei de trabalhar. Dá-me prazer e porque sempre fiz o que gostei. Acho que isso é importante para a vida das pessoas.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Tem muito, se pudesse ia trabalhar até ao dia em que morrer. Porque gosto de trabalhar, de criar. Ainda hoje mantenho. (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Interação

O significado do trabalho enquanto interação está associado à valorização do contexto organizacional enquanto espaço gerador de uma interação positiva entre as pessoas, favorecendo a realização de uma atividade profissional com sentimento de pertença.

Gostava de trabalhar, ia aos clientes nos cafés, restaurantes, não tínhamos horas, podia trabalhar 7, 8, 10 ou 12 horas por dia, enquanto houvesse trabalho tínhamos de trabalhar (...). Gostava de estar com os colegas a falar para cá e para lá. Brincavam muito comigo, todos gostavam de trabalhar comigo.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Gostava de trabalhar, era uma valorização, uma maneira de conviver com as pessoas, troca de experiências e de amizades, onde trabalhei os ambientes foram sempre bons (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Diversos

Para alguns entrevistados existe um misto de significados que atribuem ao trabalho, podendo inclusive esse significado ir mudando ao longo da trajetória de vida dos indivíduos. No caso de Renato, este mantém uma atividade profissional regular (a mesma antes da reforma) que permite ter uma rotina e uma ocupação com a qual se identifica, considerando que se deixasse de trabalhar iria sentir a falta da interação com os clientes. Apesar de neste comentário não estar expressa a questão da fonte de sustento/rendimento, veremos mais adiante que essa é uma das razões que também contribui para a manutenção da atividade laboral.

Sinto-me bem a trabalhar (...). Estou habituado a levantar-me aquela hora e a fazer o ritmo diário. Parando esse ritmo, sentimos algo estranho. Basta às vezes estar um dia de folga em casa e já temos um dia chato, já desvia um bocadinho do ritmo. Se cessasse a atividade profissional iria sentir falta do convívio com os clientes e também eles da gente.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

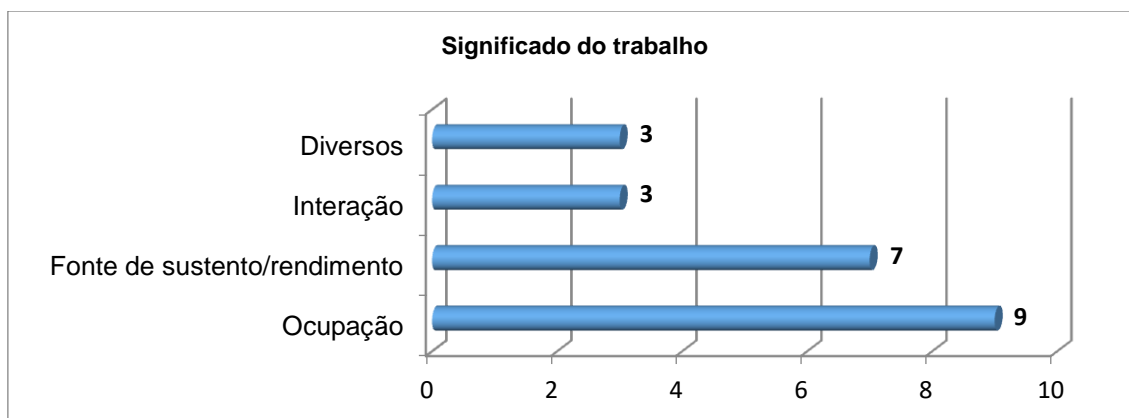
Relativamente a Patrícia, o significado do trabalho começou por estar associado a uma fonte de sustento/rendimento, à dedicação a essa ocupação e a um bom ambiente de trabalho. No entanto, a centralidade dessa percepção também foi sendo relativizada devido “aos vários fatores da vida”, ou seja, quando começou a ser comparada com outras dimensões da vida (Cabral, 2012: 8; MOW, 1987) que foram surgindo e ganhando importância, no seu caso, a família. Entretanto, a acompanhar essa alteração de percepção, na última fase do percurso profissional decorreram duas fusões empresariais que causaram uma insatisfação relativamente ao ambiente de trabalho, derivado do choque de culturas organizacionais.

O significado começa por esse bom ordenado que já era muito e depois a dedicação e o ambiente familiar que se teve, porque essa empresa tornou-se num ambiente familiar até à venda a outro grupo. (...). O significado foi mudando. Primeiro, um ambiente mais familiar, depois a segunda fase foi um impacto de um grande grupo que não tinha nada a ver com o meio familiar. Vai surgindo também a família e o trabalho começa a não ter tanto peso... os vários fatores da vida, a nossa vida modifica-se, formamos família, casamos e tudo se vai alterando. A terceira fase é a pior em termos profissionais, porque dá-se o choque cultural, estas novas gerações, todos eles contribuíram para isso. (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

De forma a ter-se uma perspetiva visualmente mais esclarecedora acerca dos significados do trabalho atribuídos pelos entrevistados, ilustram-se os mesmos através da Figura 5.2, onde se destacam a “Ocupação” e a “Fonte de sustento/rendimento”.

Figura 5.2 Significado do trabalho



Conjugando os significados mencionados pelos entrevistados, podemos deduzir que o trabalho reveste-se de uma ocupação que possibilita uma rotina, o desenvolvimento de conhecimentos e pode ainda proporcionar sentimentos de utilidade e de realização. Além disso, permite aceder a um rendimento e promove a interação pessoal. Todos estes significados convergem com a literatura sobre o tema, nomeadamente Freire (1997: 27), Cabral *et al.* (2013: 20) e Simões (2006: 85-86), abordada no item “Centralidade do trabalho”.

5.5 Transição emprego-reforma

5.5.1 (Des)continuidade da atividade profissional

Com a passagem à reforma, quatro entrevistados mantêm atividades profissionais que conferem algum tipo de rendimento. Renato, Gabriela e Mariana permanecem com as últimas atividades que exerciam antes da reforma, ao passo que Francisca centrou-se na prestação de serviços domésticos, atividade que chegou a exercer em acumulação com a sua ocupação profissional (Ajudante de Cozinha) e que se estendeu no período da reforma. No entanto, relativamente aos serviços domésticos, a entrevistada não chegou a fazer contribuições para a Segurança Social, recebendo uma retribuição de um modo informal, quer antes, quer depois de estar reformada.

As razões que suportam o prosseguimento de uma atividade profissional “remunerada” prendem-se com necessidades financeiras (fonte de sustento/rendimento); por ter uma ocupação com sentido de utilidade; e pela interação

que resulta dessa atividade. Estas razões estão em linha com os principais motivos que justificam a opção de estar envolvido com o trabalho após a reforma, encontrados no estudo de Cabral *et al.* (2013: 54-57), sobretudo a questão financeira e a ocupação. No entanto, nos depoimentos destes entrevistados, a interação pessoal também foi uma razão apontada, sendo demonstrativa do gosto pela ocupação desenvolvida, nomeadamente nos casos de Renato, de Gabriela e de Mariana.

(...) acho que estou a ser útil, é um bem para nós e para a sociedade. Mantenho a atividade profissional, porque uma vez que estou ligado à empresa pela qual sou sócio, tenho que olhar pelo que é nosso. (...). Também é uma questão de necessidade, porque enquanto sentir que tenho capacidade para trabalhar não quero ficar parado. O ritmo, a necessidade financeira e o convívio com os clientes são os motivos para manter a atividade profissional.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Mantenho a atividade de Promotora de vendas e o cuidar dos idosos, que diminuiu. Quanto à roupa, tenho 2 saídas por ano, é pontual, mas mantenho (...) já não ganho quase nada, porque já não se vende quase nada, é mais pelo prazer de ir às minhas clientes, almoçar com elas, estar com elas, do que propriamente pelo que ganho. Obviamente que tudo o que vier para juntar ao bolo, que é muito pequeno, é agradável, mas não é pela questão económica. Pontualmente, mantenho o cuidado aos idosos. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

(...). Mantenho uma atividade profissional [Costureira] para me ir entretendo. Tenho clientes que pagam, mas eu também sou muito ajudada pelo meu filho. Trabalho porque quero trabalhar.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Desde o ano passado que tenho uma amiga a quem engomo a roupa, mas ela paga-me em dinheiro na mão. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Relativamente aos 18 entrevistados que não mantêm uma ocupação profissional, 11 deles partilharam que não manteriam se tivessem oportunidade. Encontram-se quatro razões principais, que se distribuem de forma relativamente equitativa por esses entrevistados. A primeira é o facto de terem o tempo preenchido com ocupações de que não gostariam de abdicar ou trocar por uma atividade profissional; a segunda é por considerarem que o seu estado de saúde físico e mental não potencia o regresso ao ritmo de uma atividade laboral; a terceira é por considerarem que o valor da reforma é suficiente; a quarta é por percecionarem que a idade e vivência atual não se coadunam com a assunção de uma nova atividade profissional, preferindo gerir o quotidiano de forma mais tranquila.

Depois há cinco entrevistados que gostariam de assumir uma atividade profissional, mesmo que fosse a tempo parcial. As razões que contribuem para essa motivação estão relacionadas com o facto de sentirem que têm capacidade para realizar uma atividade com a qual se identifiquem, bem como pela possibilidade de um incremento económico para a satisfação das suas necessidades. O que estes reformados têm em comum é o terem transitado antecipadamente para a reforma, independentemente de alguns deles terem acordado as respetivas condições, por via de uma negociação com a entidade patronal.

Manteria um trabalho remunerado e estou à procura. (...) há outras coisas que gostava de fazer, mas sinto que a minha capacidade financeira não o permite. Gostava de fazer cursos, viajar. Estou a pensar fazer apoio psicológico ao domicílio a idosos. É uma necessidade financeira para fazer outras coisas, mas sem grandes compromissos que me tirem a liberdade que é muito importante para mim.

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

(...). Isso gostava eu! Fazer qualquer coisa que gostasse e de receber, porque com estes 20 anos de reforma nunca tive aumentos. Ainda me sinto com capacidade para fazer alguma coisa que valha a pena. Gostava de trabalhar, porque tinha o tempo ocupado, ainda que fosse em *part-time*, mas também porque me ajudava financeiramente. Por ex., uma espécie de Contínuo numa escola (...). Tenho pena de na altura não ter arranjado logo um emprego.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

(...). Manteria se fosse uma coisa que gostasse. Não é que procurasse, mas às vezes em casa sinto que tenho capacidade para fazer algo mais. Por ex., se houvesse um *part-time* na área das viagens, seria para ocupação do tempo, porque é uma coisa que gosto, porque nas empresas sempre fui eu que organizei as festas de Natal, os almoços, os eventos (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

(...). Se tivesse oportunidade mantinha, para ficar ocupada. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

(...). Manteria se tivesse oportunidade porque satisfaz, dá gosto, seria útil e também sob o aspeto de remuneração, era uma ajuda que teria porque a minha reforma é baixa.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Há mais dois entrevistados (Bernardo e Matilde) que apesar de não manterem uma atividade profissional, deixam uma porta entreaberta quanto a essa possibilidade. Contudo, é notório que manifestam alguma hesitação quando fazem um balanço entre o que têm a ganhar e a perder caso abraçassem um novo desafio profissional.

Tenho a minha pensão de reforma e não tenho necessidade de manter uma atividade profissional remunerada. Exerço voluntariado, que já exercia antes de estar reformado (...). Se tivesse oportunidade, tudo depende. Se me aparecesse alguma coisa que fosse estimulante para mim (...) e que permitisse valorizar a minha pensão de reforma, talvez. (...) há pessoas que estão necessitadas de trabalho e eu penso muito que mesmo que aparecesse alguma coisa, teria que ponderar muito bem se iria aceitá-la.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Não mantenho uma atividade profissional remunerada. Mas mantenho uma atividade como voluntária e faço disso uma obrigação, porque cumpro os horários. (...) Atividade profissional remunerada era capaz de abraçar, mas ao mesmo tempo se calhar ia tomar muito tempo, o dinheiro que eu tenho chega-me. (...). Seria para extras, porque gosto muito de viajar e de passear.

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

De modo a sintetizar a informação apresentada, percebemos que 4 entrevistados mantêm uma atividade profissional. Quanto aos restantes 18 entrevistados, 11 não abraçavam uma atividade profissional se tivessem oportunidade, 5 gostariam de assumir uma função e 2 mostram-se indecisos.

Entre os entrevistados que mantêm (4) e que gostariam de ter uma atividade profissional (5), os fatores que motivam essa continuidade coincidem com os significados atribuídos ao trabalho, ou seja, a ocupação, a fonte de sustento/rendimento e a interação. Importa sublinhar que, relativamente à fonte de sustento/rendimento, este motivo, de forma direta ou subliminar, esteve presente nas narrativas dos entrevistados que continuam a trabalhar.

Para os entrevistados que gostariam de retomar o exercício profissional (5) ou que se mostraram hesitantes (2), esse rendimento poderia servir como um complemento ao baixo valor da pensão de reforma (ex. Carla, que teve uma trajetória intermitente), mas também para almejar outras oportunidades como viajar ou investir em formação (ex. Rosa e Matilde, que tiveram trajetórias ascendentes).

Assim, nos casos de Rosa e de Matilde é perceptível o tipo de situação retratada por Simões (2006), quando se refere às pessoas que têm um nível de bem-estar económico, cujo aumento do rendimento pode não significar um aumento significativo no bem-estar (Simões, 2006: 13). Isso é evidente quando as entrevistadas se reportam à possibilidade da atividade profissional não envolver compromissos que restrinjam a liberdade, considerada muito importante para Rosa, ou que não ocupe

muito tempo, pois o rendimento que Matilde possui atualmente é suficiente para as suas necessidades. Se atendermos ao comentário de Bernardo, este vai no mesmo sentido do nível de bem-estar económico. Os comentários de Bernardo e de Matilde também são interessantes quando se referem às atividades de voluntariado, revelando compromisso com essa forma de ocupação.

Por conseguinte, percebe-se a importância que o trabalho tem na vida dos entrevistados, contribuindo para o seu processo de integração social, sendo notório que o trabalho não se circunscreve apenas a uma fase da vida, podendo prolongar-se ou reativar-se no decorrer da reforma, mesmo através do voluntariado, que também se insere na categoria do trabalho, conforme frisou Giddens (2000: 373).

5.5.2 Razões de entrada na reforma

Tendo em conta a diversidade das trajetórias pessoal, escolar e profissional, os motivos que influenciaram a decisão de reforma também foram variados. No entanto, encontram-se muito relacionados com a situação que os entrevistados estavam a vivenciar ao nível profissional, bem como pelas expectativas que alguns tinham para a reforma. Nesta amostra encontramos seis *clusters* relacionados com as razões da reforma: Condições de acesso; Insatisfação laboral; Fonte de rendimento segura; Situação de saúde; Políticas organizacionais e Motivos acumulados. A razão “Condições de acesso” foi a mais indicada pelos entrevistados, sendo que as outras distribuem-se de forma equilibrada pelos restantes participantes. De referir que o *cluster* “Motivos acumulados” agrega as razões previamente referidas, acrescidas do apoio familiar.

Condições de acesso

Está relacionada com o cumprimento dos critérios de idade e/ou carreira contributiva, permitindo aceder à reforma sem penalização. Neste grupo encontram-se os indivíduos que, de uma maneira geral, estavam satisfeitos com a sua situação profissional, conforme exemplificam as citações de Madalena e de Lurdes.

Estava satisfeita com o que fazia, adorei! Ainda hoje tenho alunos que me mandam mensagens e me telefonam no dia dos anos e eu fico toda contente! (...). Já tinha o tempo todo de serviço e a nível de escalão já não subia nada. Com 32 anos de serviço e 52 de idade já podíamos ter a reforma por inteiro.

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

(...). Adorava a função, foi uma escolha própria, foi um percurso interessante! (...). Era uma meta que tinha, não trabalhar mais do que 36 anos. Trabalhei muito ao longo da minha vida (...) e quando estudei trabalhava de dia e estudava à noite, era a exaustão (...). Foram muitas horas e tinha necessidade de ter liberdade, não deixar de fazer, mas sem ter a pressão do horário.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Além disso, os entrevistados se continuassem a trabalhar poderiam não obter benefícios em termos económicos, pois a alteração de legislação poderia ser desfavorável. Por isso, ao verificarem o cumprimento das condições necessárias reformavam-se, conforme demonstra o comentário de Germano.

(...). Fiz os cálculos e vi que ficava a receber muito menos do que se me reformasse na altura, como tinha 63 anos (...) pedi a reforma nessa altura. Se ficasse a trabalhar até aos 65 anos, ia receber menos (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Insatisfação laboral

A insatisfação laboral deveu-se a situações de natureza organizacional, como o ambiente das equipas de trabalho (entre colaboradores e chefias e vice-versa) que tiveram reflexos na saúde dos entrevistados, ou reestruturações que conduziram a uma situação de desemprego e de incerteza na continuidade de uma atividade profissional. Nesse sentido, por iniciativa própria, os entrevistados tomaram a decisão de reforma, mesmo esta sendo antecipada e com penalização.

Neste grupo podemos encontrar quem até gostasse da função, mas com o decorrer das situações que conduziram à insatisfação, a reforma foi uma maneira de se desligar desse descontentamento.

Estava saturado (...). Havia uma rivalidade entre colegas do mesmo banco (...) era uma competição e isso levava a que muitas vezes na pressa de fazer coisas, faziam mal (...). Era este ambiente geral. Eu tinha de coordenar tudo, os erros eram tantos! Todos os dias tinha um molho enorme de coisas para resolver dos meus colegas, foi um desgaste muito grande. Fui à médica que me disse que devia ter descanso, porque estava ansioso e não dormia. Após falar com a médica, pedi a reforma. Apesar de gostar da função, estas situações levaram a que quebrasse o gosto.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Mas também podemos encontrar quem assumisse que não gostava da função desempenhada, mas devido à necessidade de criar os filhos teve de seguir esse rumo. Contudo, derivado da insatisfação crescente, a reforma acabou por surgir como um recurso para terminar esse mal-estar laboral.

(...) a última função foi Perita de Investigação Criminal (...). Fui trabalhar para lá porque... como estava separada e tinha dois filhos para criar...Tive um chefe que me aconselhou a enveredar por ali, porque achava que tinha futuro e então acabei por ir, mas contrariada porque não gostava daquele serviço. Foi uma necessidade financeira. (...). Não estava satisfeita. Ele [chefe] era uma pessoa muito drástica e eu andava sempre a discutir com ele e um dia passei-me por completo e dei um murro na secretária e disse “vou meter os papéis para a reforma, mesmo penalizada”.

Matilde, 69 anos, ESup, ex- Perita de Investigação Criminal.

Já no caso de Carla, a entrevistada foi abrangida por sucessivas reestruturações organizacionais, até que chegou a um momento que decidiu que o melhor era reformar-se.

Aos 56 anos, após o fundo de desemprego, eu disse “estou farta de reestruturações, estou farta disto” e pedi a reforma. Foi uma reforma muito antecipada. Senti que tinha de liquidar este aspeto das reestruturações, porque mexia comigo (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Fonte de rendimento segura

Devido a situações inesperadas de ausência de contribuições para a Segurança Social, à incerteza no pagamento regular de salários, ao fim do período referente ao pagamento do subsídio de desemprego, e à falta de perspectivas de trabalho, a reforma surgiu como um recurso financeiro para suportar despesas da vida diária que precisavam de ser asseguradas. Relativamente aos casos seguidamente apresentados, Gabriela gostava da sua função e Carolina revelou uma apreciação intermédia. As entrevistadas tiveram uma trajetória profissional intermitente, motivo pelo qual obter um rendimento seria a prioridade.

Reformei-me aos 62 anos. Mas teve uma razão de ser. Dos 40 aos 50 anos trabalhei a recibos verdes e dei os papéis para um Contabilista fazer a contabilidade. (...) descobri que ele nunca tinha feito os meus descontos, ficou com o meu dinheiro. Entretanto, começaram a aparecer coisas das Finanças para pagar, porque não tinham sido entregues os descontos para a Segurança Social. Esses 10 anos não existem, logo aí foi uma quebra. Quando comecei a receber as coisas das Finanças era muito dinheiro que tinha em dívida e só tinha uma coisa a fazer, era reformar-me (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

O fundo de desemprego acabou em novembro e depois começava aquele tempo de se receber muito menos e nesse mesmo ano pus a carta para a reforma. (...). Não havia perspectivas de trabalho. A reforma foi ótima, porque permitia chegar ao final do mês e ter dinheiro para me governar, para pagar as minhas despesas.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Situação de saúde

O baixo nível de escolaridade e a experiência profissional de alguns trabalhadores não os dotaram de um portefólio flexível de competências que, perante circunstâncias não previstas, possibilitava facilmente uma mudança de função. Assim, ao surgir uma situação de saúde que condicionava a continuidade do exercício profissional, ativaram-se determinados mecanismos (desemprego ou atestado de incapacidade) com o objetivo de uma transição para a reforma. Nesse sentido, o gosto pela atividade

profissional passou para segundo plano, face à situação de saúde que conduziu os entrevistados à reforma.

Assim que deu o AVC [Acidente Vascular Cerebral], aos 60 anos, acabou o trabalho e fui logo para o fundo de desemprego. Depois acabou o fundo de desemprego e deram-me a carta de reformada. Foi essa situação que me levou a reformar antecipadamente, aos 62 anos.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Por motivos de saúde, então ou negociava ou tinham que me arranjar outra função. (...). Tomei a iniciativa de falar com eles e não havendo outra solução [função], então dependendo das condições, estaria de acordo com uma negociação. As condições foram razoáveis, porque fizemos uma negociação por mútuo acordo, deram uma indemnização e eu vim para o fundo de desemprego. (...). Depois reformei-me.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

A reforma foi baseada na atrofia muscular que eu tinha nas pernas. A médica passou um atestado e fui a uma inspeção. Reformei-me por motivos de saúde.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Políticas organizacionais

Estão relacionadas com iniciativas tomadas pelas entidades empregadoras, por exemplo, no âmbito de renovações do quadro de pessoal, em que os responsáveis apresentavam propostas para negociação com os trabalhadores com o objetivo de saídas antecipadas. Assim, promoviam-se as condições para a negociação/rescisão por mútuo acordo, que pudessem compensar os indivíduos pelo tempo que não iriam continuar a trabalhar ou que facilitassem uma transição para a reforma, através de medidas como a pré-reforma. As políticas organizacionais abrangeram trabalhadores que estavam satisfeitos com a sua última função (ex. Rafael e Tomás) e outros que manifestaram um sentimento intermédio (ex. Alice).

A partir dos 45 anos, começaram a chamar o pessoal e a fazer propostas para virmos para a reforma. Na primeira vez chamaram-me, mas não chegámos a acordo. Voltaram a chamar-me, e eram uns advogados, mas as diretrizes vinham dos Recursos Humanos (...) aceitaram subir de nível, assinei logo a rescisão do contrato e vim-me embora. Foi a proposta do banco. (...) Antes de mim, houve casos em que não aceitaram nada e depois foram transferidos para outro serviço para fazerem coisas impensáveis e até para longe de casa. Então, “antes que me aconteça isso, faço as minhas exigências que eram justas” e correu bem. Foi uma reforma antecipada.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

(...). Reformei-me antecipadamente. Foi proposto pela Administração e mediante as condições que ofereciam decidi aceitar. (...) só tinha que descontar o tempo que faltava. Naquela altura, o limite na função pública era de 36 anos de descontos para a CGA. Então cada um fez as contas e optou. (...). Fiz os descontos dos anos que me faltavam e tive a reforma completa. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Por causa das alterações na empresa, começaram a convidar o pessoal para a pré-reforma que tivesse 50 anos de idade e mais de 30 de serviço. Eu tinha e aproveitei. (...) ficávamos como se estivéssemos a trabalhar, incluindo os aumentos, só na contingência de que se precisassem de nós, tínhamos que ir. (...). Portanto, dos 50 aos 62 anos foi a pré-reforma, foi uma negociação que acabou por ser feita. E depois a reforma. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Motivos acumulados

Este tipo de situação ocorreu quando existia um entrelaçar de motivos que contribuíram para a decisão de reforma. Nesse sentido, não foi um fator isolado que despoletou essa decisão, mas sim o acumular de diversos motivos. No caso de Rosa, foi a insatisfação laboral, a saúde física (pulso) e o bem-estar emocional (falecimento de familiares), que resultou numa baixa médica e, posteriormente, na aposentação.

Estavam a acontecer coisas no meu serviço com as quais não concordava, nomeadamente as condições de trabalho na Administração Pública e, ao mesmo tempo, o agravamento das condições em termos de idade para a aposentação. Aliás, o meu último ano de trabalho foi praticamente de baixa, porque tive uma fratura do pulso e depois tive as perdas do meu pai e da minha mãe. Foi a baixa, o falecimento de familiares, foi um conjunto de fatores profissionais e familiares que não me fizeram sentir muito bem em termos de bem-estar e então decidi ficar de baixa. Tive uma depressão a seguir à morte da minha mãe, mas superei ao fim de 1 ano. (...).

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

No que diz respeito a Francisca, além de ter partilhado que não se revia na sua função, conforme vimos anteriormente quando se retratou o tipo de trajetória profissional intermitente, a entidade empregadora teve um problema de liquidez que se refletiu na falta de pagamento de salários. A conjugação destes fatores contribuiu para uma maior insatisfação laboral e para a necessidade de obter uma fonte de rendimento segura. Nesse sentido, como Francisca já reunia condições relativamente ao critério da idade (65 anos), a reforma foi considerada a melhor alternativa.

(...) a empresa começou com problemas económicos, não nos pagava os ordenados, eram vales, depois já nem vales queriam dar. (...). Acabei mesmo por me reformar, porque achei que era melhor ter pouca, mas ter certa (...). Reformei-me pela idade [65 anos].

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Relativamente à situação de Patrícia, a política organizacional conduziu a uma rescisão por acordo. Na sua perspetiva, essa negociação foi bem-vinda porque já não se identificava com o ambiente de trabalho e tinha o objetivo de poder acompanhar com maior regularidade o seu esposo, que se encontrava no estrangeiro a exercer uma atividade profissional.

Surgiu uma norma na empresa que quem tivesse mais de 40 anos de serviço e com 60 anos de idade, podia negociar a sua saída. (...) fiz uma negociação muito boa e aproveitei para sair por motivos pessoais. O meu marido trabalhava no estrangeiro e eu deslocava-me lá de 2 em 2 meses (...). Levou-me a negociar porque aquele mundo [laboral] já não tinha a ver comigo. (...). Foram vários fatores. Não me estava a rever no ambiente de trabalho, a empresa foi para mais longe, já estava cansada e ao fim de 40 e tal anos surgiu esta oportunidade. Recebi uma boa indemnização e não fazia sentido nenhum andar ali, quando à partida ia projetar a minha vida de forma a poder estar mais tempo na Bélgica. (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

No caso de Eduardo, apesar da satisfação relativamente à sua última função, a política organizacional permitiu uma rescisão por negociação, que considerou útil devido à expectativa de poder acompanhar a sua esposa que se encontrava doente.

Estava satisfeito com a última função. Só me reformei porque a empresa, na renovação dos seus quadros, apresentou um convite a quem quisesse ir para a reforma ou que quisesse pedir a rescisão de contrato. (...) optei pela rescisão de contrato. (...). Foi uma negociação, recebi uma indemnização e depois apresentei os papéis para a reforma. Rescindi com a empresa para ser mais rápido e fiquei logo livre. Foi um salto no escuro, mas como tinha a situação da esposa para acompanhar, acabou por ser útil.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Efetuada uma sùmula das razões de entrada na reforma, no conjunto dos entrevistados a principal razão captada foi as Condições de acesso (7), ou seja, o cumprimento dos critérios de idade e/ou carreira contributiva. Por conseguinte, este resultado converge com as pesquisas de Cabral *et al.* (2013) e de Fonseca (2005), nomeadamente quando os autores se referem à principal razão estar relacionada com o “ter atingido a idade da reforma” (Cabral *et al.*, 2013: 52) e “depois de completado o tempo de serviço” (Fonseca, 2005: 54-56). No entanto, no presente estudo, também foram aferidas outras razões, como a Insatisfação laboral; Situação de saúde; Fonte de rendimento segura; Políticas organizacionais; e Motivos acumulados, algumas delas também encontradas nas pesquisas dos autores referidos anteriormente.

Importa igualmente mencionar as transformações no mercado de trabalho, como por exemplo, a pré-reforma (ex. Alice) ou a substituição de trabalhadores com mais idade por outros mais jovens com o objetivo de renovação dos quadros de pessoal

(ex. Eduardo). Estes processos, conduzidos através de negociações no âmbito de reestruturações organizacionais, despoletaram a dispensa de trabalhadores mais velhos e, conseqüentemente, uma política de reformas antecipadas, sendo o género de situações previamente identificadas por autores como Kovács (1998: 73; 1999: 16) e Pestana (2003: 15). Outro aspeto relevante é o facto de poder existir uma série de motivos acumulados que contribuem para a decisão de reforma, conforme se percebe pelo complemento ao testemunho anterior de Rosa.

(...). Foram muitas coisas que se foram acumulando e isso, de alguma maneira, despoletou a decisão de reforma. (...). Se fosse só um acontecimento isolado, acho que não despoletaria a reforma (...).

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

5.5.3 Sentimentos na passagem à reforma

No seguimento das razões que originaram a passagem à reforma, procurou-se perceber quais foram os sentimentos experienciados nessa transição, tendo sido possível descortinar três tipos: os positivos, os neutros e os ambivalentes.

Positivos

Referimo-nos a sentimentos associados à liberdade, bem-estar, alívio, tranquilidade ou felicidade, por terem cessado a atividade profissional e terem passado à reforma. Entre os entrevistados que estavam a vivenciar uma situação de desgaste profissional geradora de insatisfação, a reforma antecipada, por iniciativa própria, despoletou sentimentos de libertação e de tranquilidade.

Satisfação, foi uma libertação.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Quando pedi a reforma foi convicta de que era aquilo que eu queria. Porque uma pessoa passa pelas reestruturações e depois pensa, “agora vou realmente descansar e dedicar-me à leitura, ao que eu gosto de fazer”... senti-me tranquila.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Outros entrevistados também se reformaram antecipadamente, embora devido a políticas organizacionais, representando uma sensação de liberdade por não terem de cumprir horários (ex. Tomás) e poderem dedicar-se integralmente a atividades mais gratificantes (ex. Rafael).

Fiquei contente quando surgiu a oportunidade (...) não tenho mais preocupação em andar a levantar cedo e andar nos transportes, porque eu gostava de chegar a horas (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

(...) depois de vir para casa [reforma], saía, ia fazer as minhas caminhadas, ia para os convívios com os outros reformados (...) estava entretido. Já tenho dito muitas vezes que “se me fechasse em casa quando vim para a reforma, já tinha morrido!” Hoje canto em vários grupos de cantares e corais e sinto-me como um “peixinho na água”, é aquilo que gosto de fazer. (...). Foi uma adaptação muito fácil.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Para os entrevistados que cumpriram as condições de acesso e cuja reforma sucedeu no momento previsto, essa situação também gerou sentimentos positivos de dever cumprido e de liberdade (ex. Lurdes e Madalena), mas também de alívio quando se tratavam de funções que podiam gerar algum grau de stress diário (ex. Eugénio).

Como foi uma coisa desejada e, digamos, planeada, senti-me bem (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Fiquei toda contente, feliz da vida. (...). Já não queria aquela responsabilidade. Já não temos que nos levantar cedo. (...). O sentimento foi de liberdade. (...).

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

Senti-me mais aliviado por causa do stress que tinha no dia-a-dia. Esse stress depois acabou.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Também para quem tinha um acumular de motivos (ex. Políticas organizacionais, Insatisfação laboral e desejo de apoio familiar), esta era uma oportunidade para se dedicar a outras esferas da vida, como o caso de Patrícia que pretendia estar mais próxima do seu esposo.

Os sentimentos foram positivos, porque queria ter mais tempo para estar com o meu marido. Agora já não me via a estar ali 8 horas, fechada com aqueles feitiços todos. (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Neutros

Encontramos os entrevistados cuja passagem à reforma não suscitou sentimentos especiais. Entre estes quatro entrevistados, três mantêm uma ocupação profissional (Renato, Gabriela e Mariana), ou seja, tiveram um tipo de transição com manutenção da atividade profissional. Além destes, Dora, que passava pouco tempo em casa, mencionou não ter sentido diferença. Apresentam-se dois desses testemunhos.

O facto de continuar a trabalhar após a reforma... manteve-se tudo igual.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Não fez diferença nenhuma, porque tive a mesma atividade, não mudei nada.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Ambivalentes

Em alguns reformados, inicialmente decorreram sentimentos de ligeira tristeza e saudade, por causa da falta de rotina e de relação com os colegas de trabalho, mas que foram sendo substituídos por sentimentos mais positivos à medida que ia decorrendo a vivência da reforma. No entanto, também aconteceu o inverso, ou seja, existir um sentimento de algum contentamento que deu lugar a sentimentos menos positivos.

Na maioria dos entrevistados que tiveram sentimentos ambivalentes, estes acabaram por reorganizar a ocupação do tempo (ex. Matilde e Alice). Essa nova dinâmica foi concretizada através do encontro de novos interesses, da dedicação a atividades que já tinham antes da reforma, ou de uma maior proximidade junto da família, contribuindo para assimilarem gradualmente uma nova vivência da reforma, estando associada à fase de “reorientação” identificada por Atchley (1976: 70).

Por um lado, senti-me muito triste por deixar as minhas colegas (...) mas por outro lado, sentia-me cansada daquele serviço e também tinha vontade de me vir embora. Quando vim para casa e chegava à segunda-feira e não ia trabalhar, dava-me vontade de chorar, porque me apetecia ir para o trabalho e estar com os colegas. Até as coisas mais insignificantes, por ex., via roupas ou sapatos, “mas para que é que vou comprar? Já não vou trabalhar, já não vou usar estas coisas!” (...). Os fins-de-semana e os feriados foi tudo... muito doloroso. Mas passados 2 ou 3 meses comecei a fazer outras coisas, a ocupar-me e a arranjar pessoas conhecidas.

Matilde, 69 anos, ESup, ex- Perita de Investigação Criminal.

Pensei que ia gostar de ficar em casa, mas depois fiquei um bocadinho triste, comecei a sentir a falta do convívio com os colegas do trabalho, de ter preocupação (responsabilidade), ter uma ocupação. Durou cerca de 1 ano (...). Depois surgiu uma novidade, a minha filha disse “vais ser avó”. (...) Antes da minha filha me dar essa notícia eu já pensava “se a minha filha tiver um filho, como é que eu posso tomar conta do neto se ainda estou a trabalhar?”. Portanto, ao início o sentimento foi um bocadinho de tristeza e depois mudou e fiquei bastante contente e preenchida com a minha neta, porque realmente era uma ocupação e uma grande responsabilidade para não lhe acontecer nada (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Mas também houve quem de um sentimento de contentamento transitou para uma maior consternação, enquadrando-se com a fase de “desencanto” sinalizada por Atchley (1976: 69). Foi o caso de Sandro, que se dedicava à atividade profissional e gostava muito da interação com os seus colegas de trabalho, considerando-os como

amigos. Com a desvinculação profissional, Sandro deixou de ter esses laços relacionais. Além disso, no primeiro dia da reforma teve uma trombose.

Estava cansado porque era um trabalho pesado andar na distribuição de barris de cerveja, mas andava satisfeito e saiu-me a reforma e até fiquei contente...“eh pá, estou reformado!”. Mas também me senti aborrecido, porque estava acostumado sempre a trabalhar e de um dia para o outro dizerem que amanhã ia estar na reforma. (...) deixar os amigos e colegas assim de um dia para o outro, nós eramos amigos, unidos. Se não fosse por isso, se calhar não me teria dado a doença [trombose]. (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

5.5.4 Idade de início da reforma e tempo de reforma

Este ponto tem como objetivo perceber a idade com que os entrevistados se reformaram. Mesmo nos casos em que os indivíduos passaram por uma situação de pré-reforma ou de reserva militar, nesta análise optou-se por um critério uniforme, considerando-se a idade oficial de início da reforma (Figura 5.3).

Figura 5.3 Idade de início da reforma

50-54 anos (4 casos)			55-59 anos (8 casos)			60-64 anos (7 casos)			65-69 anos (3 casos)		
Nome	Idade	Trajatória	Nome	Idade	Trajatória	Nome	Idade	Trajatória	Nome	Idade	Trajatória
Lurdes	50	Ascend.	Carla	56	Interm.	Renato	60	Estável	Eugénio	65	Estável
Tomás	51	Estável	Rosa	57	Ascend.	Alice	62	Estável	Francisca	65	Interm.
Madalena	52	Ascend.	Bernardo	57	Ascend.	Dora	62	Interm.	Sandro	67	Interm.
Matilde	53	Ascend.	Mariana	57	Interm.	Gabriela	62	Interm.			
			Rafael	58	Estável	Patrícia	63	Ascend.			
			Henrique	59	Ascend.	Germano	63	Ascend.			
			Eduardo	59	Estável	Diogo	63	Estável			
			Carolina	59	Interm.						

Como se constata pela Figura 5.3, a idade mais baixa de início de reforma foi aos 50 anos (Lurdes) e a mais alta foi aos 67 anos (Sandro), traduzindo-se numa idade média de 59 anos no momento da passagem à reforma. O intervalo com maior representação de entrevistados foi dos 55 aos 59 anos (8 casos) e o intervalo com menor representação foi dos 65 aos 69 anos (3 casos). É perceptível que, na maioria dos participantes deste estudo, a reforma ocorreu numa idade mais cedo do que a idade de referência atual dos 66 anos. No entanto, isso não invalida que alguns dos entrevistados cumprissem as condições de acesso em vigor no momento da passagem à aposentação/reforma.

Relativamente ao tempo de reforma, conforme se observa pela Figura 5.4, o período mais baixo é de 2 anos (Renato) e o mais alto é de 26 anos (Lurdes), refletindo-se numa idade média de tempo de reforma de 13,6 anos. O intervalo com maior representação de entrevistados foi o de 10-19 (9 casos), seguido do intervalo de 0-9 anos (7 casos) e do intervalo de 20-29 (6 casos).

Figura 5.4 Tempo de reforma

0-9 anos (7 casos)			10-19 anos (9 casos)			20-29 anos (6 casos)		
Nome	Duração	Trajectoria	Nome	Duração	Trajectoria	Nome	Duração	Trajectoria
Renato	2	Estável	Gabriela	10	Interm.	Henrique	20	Ascend.
Patrícia	3	Ascend.	Carolina	11	Interm.	Madalena	20	Ascend.
Sandro	3	Interm.	Carla	12	Interm.	Tomás	25	Estável
Bernardo	6	Ascend.	Dora	12	Interm.	Germano	25	Ascend.
Diogo	6	Estável	Alice	13	Estável	Mariana	25	Interm.
Francisca	6	Interm.	Eugénio	14	Estável	Lurdes	26	Ascend.
Rosa	8	Ascend.	Matilde	16	Ascend.			
			Rafael	18	Estável			
			Eduardo	18	Estável			

5.5.5 Momento da reforma

No seguimento da idade em que ocorreu a passagem à reforma e da duração desse período, propôs-se aos entrevistados que refletissem sobre duas questões, que se apresentam no decorrer da presente análise.

Considera que se reformou na altura certa?

A maioria dos entrevistados respondeu afirmativamente, alegando diversos motivos: pelo agravamento das condições de acesso à reforma que iriam efetivar-se caso permanecessem a trabalhar; pelo ritmo e intensidade do trabalho; pela insatisfação laboral que estava a gerar impactos na saúde; pelo desejo ou necessidade de estar mais próximo dos familiares; pelas condições favoráveis para uma saída antecipada por mútuo acordo; pelo estado de saúde que ainda permite desfrutar da reforma; por garantir um incremento económico mantendo uma atividade profissional remunerada; e por representar uma fonte de rendimento segura para assegurar as despesas da vida diária. No entanto, surgiram outros casos em que os entrevistados consideraram que a reforma podia ter ocorrido noutra altura.

Henrique teve uma trajetória profissional de sentido ascendente. A razão da decisão de reforma foi impulsionada por uma insatisfação laboral (ambiente na

coordenação da equipa) que estava a começar a ter impactos ligeiros na sua saúde (ex. ansiedade). No entanto, considera que se tivesse surgido uma oportunidade de colocação noutra área onde se sentisse melhor, poderia ter continuado a exercer a atividade profissional.

Não. Devia ter ficado pelo menos mais uns anos, porque sentia-me bem. Se eu tivesse mudado para a sede com um trabalho mais tranquilo eu aguentava plenamente 6 anos, pois se já aguento 20. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Relativamente ao comentário de Henrique, recordamos que na Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento decorrida em Madrid, uma das prioridades do plano de ação para responder às oportunidades e desafios do envelhecimento, com vista à promoção do envelhecimento ativo, centra-se nas “pessoas idosas e o desenvolvimento”. Nesse sentido, no que diz respeito à área laboral, as práticas de Recursos Humanos devem atender às necessidades dos trabalhadores que se encontram numa idade próxima da reforma, podendo efetuar-se ajustes (ex. ao nível das condições de trabalho) para os indivíduos continuarem a exercer a atividade profissional e adiar a reforma (ONU: 2003: 13-29), enquadramento que poderia corresponder às necessidades de Henrique, conforme se percebe pelo seguimento do seu relato.

(...). Se a pessoa dos Recursos Humanos que tratou da reforma me dissesse que arranjava colocação noutra secção onde estivesse melhor (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Apesar de Henrique considerar que a reforma não ocorreu no momento certo, esse aspeto acabou por ter menor importância face ao surgimento de uma ocupação, que foi o apoio familiar que prestou à sua neta, como veremos mais adiante no tópico das “Preocupações com a reforma”.

No que concerne a Dora, Gabriela e Carla são casos diferentes, porque as suas trajetórias foram intermitentes, ao contrário de Henrique que teve um percurso laboral ascendente. Os discursos das três entrevistadas dão a entender que a escolha foi restrita perante a situação que estavam a vivenciar, ou seja, que não havia uma alternativa mais favorável do que a reforma.

Não. A altura certa era aos 65 anos, para ter a reforma completa, mas como acabou o fundo de desemprego, reformaram-me logo.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Talvez não, mas foi o necessário, senão ficava com um problema com as Finanças. Assim, a coisa serenou, não podem vir buscar porque a reforma é pequena. Se não fosse isso, não teria problema em esperar pela reforma.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Podia ter sido um bocadinho mais tarde. Mas se o meu percurso profissional não tivesse tido aqueles percalços todos pelo caminho. Há pessoas que não passam por reestruturações.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Se atendermos a outros reformados com trajetória intermitente, mesmo os que referiram ter-se reformado na altura certa, a ideia da escolha envolta em restrições parece manter-se.

Atendendo às condições do trabalho sim, atendendo à saúde tinha capacidade para trabalhar mais anos, pelo menos mais uns 5 anos. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Considero que sim, porque se não me reformasse eu não sei o que é que seria de mim, porque se não há trabalho para os jovens com menos idade, para mim com 59 anos muito menos. Por isso, (...) até saltei de alegria (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Considera que há uma idade ideal para a reforma?

Alguns entrevistados (8), em vez de preconizarem uma idade ideal, são mais apologistas que essa situação depende das características das pessoas e das respetivas condições de vida.

Não. (...). Tem a ver com a pessoa e as suas características, com as suas condições de vida. É quando há uma conjugação de fatores, por ex., saúde ou condições familiares (...).

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

Acho que não há idade ideal, há é o estado ideal que é aquele em que nós nos sentimos com alguma força, com algum conhecimento, com uma saúde mais ou menos boa (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Alguns desses entrevistados abordam as mudanças na sociedade, no sentido de justificar as razões da reforma depender de um conjunto de circunstâncias e não da existência de uma idade ideal.

Por um lado, ao nível da educação e do trabalho, nomeadamente os processos de escolarização mais extensos que conduzem a um início de uma atividade profissional mais tardia, mas também o facto de não existir segurança no emprego e perceber que

as profissões são distintas, motivos pelos quais isso também deveria ser tido em consideração quando se aborda a transição para a reforma.

Hoje em dia começam a trabalhar mais tarde porque estão a estudar, e também não há segurança no emprego. Se não houver nada a nível de saúde, acho que não há uma idade ideal. Em determinadas profissões, as pessoas deveriam poder reformar-se com menos anos. (...) depende da profissão (...).

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

(...). Acho que não. Uma pessoa primeiro começava a trabalhar muito cedo, hoje se calhar já começam a trabalhar aos 20, 25 ou 30. Assim, qual é a idade da reforma? Depende das pessoas.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Por outro lado, uma das entrevistadas (Francisca) é apologista da reforma com manutenção da atividade profissional, de modo a que essa transição ocorra de forma gradual. Francisca quando passou à reforma manteve uma atividade profissional de prestação de serviços domésticos. Nessa altura, pelo facto de estar ocupada, não sentiu grandes mudanças no quotidiano. No entanto, teve de emigrar por um breve período de tempo para apoiar a filha nos cuidados à sua neta, e quando regressou a Portugal já não tinha trabalho. Até encontrar outra atividade profissional, Francisca sentiu que os seus dias eram vazios porque não tinha objetivos. Conforme observado por Hutchens (2007), a reforma com prolongamento de atividade profissional pode trazer benefícios, sobretudo na possibilidade de o indivíduo poder direcionar uma parte do tempo para outras atividades, mantendo a rede de contactos, o rendimento e o sentimento de ser produtivo (Hutchens, 2007:1-2), correspondendo ao tipo de transição que Francisca considera mais adequado face às suas necessidades.

Acho que as pessoas não se deviam reformar na totalidade, deviam reformar-se gradualmente, porque a gente deixa de ter uma ocupação para não ter nada. (...). Quando vim da Escócia perdi o trabalho e fiquei com o dia completamente vazio, levantava-me da cama e não tinha objetivo nenhum. A idade ideal é uma pessoa ter saúde e condições económicas para poder fazer alguma coisa, ter outros objetivos.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Nos restantes casos (14), os entrevistados defendem uma idade de passagem à reforma num intervalo entre os 60 anos e os 66 anos, sendo a idade mais mencionada a dos 65 anos. No entanto, as narrativas dos reformados revelam algumas nuances.

Os entrevistados (4) que defendem a idade dos 60 anos, apontam como principal razão o facto de a pessoa ainda ter saúde, o que permite ter mobilidade e usufruir do tempo de forma prazerosa, disponibilidade essa que anteriormente estava mais

restringida, devido ao ritmo da atividade profissional e da vida familiar, conforme testemunham os exemplos de Alice e de Bernardo.

Sim, a idade dos 60 anos (...). Ainda se vem com alguma mobilidade para poder viver uma vida que não se teve até aquela idade, porque trabalhar, tomar conta da casa e dos filhos, tudo isso é muito cansativo. Depois, a pessoa já descansa mais, passeia mais. Desde que se tenha saúde (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Acho que há uma idade ideal, na generalidade devia ser aos 60 anos. Porque é uma idade em que a pessoa ainda pode ter um longo período de vida e pode aproveitar esse período para o seu lazer. (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Os entrevistados (7) que indicam os 65 anos, advogam como principais motivos a possibilidade de ainda terem saúde para desfrutar da vida, um pouco à semelhança dos que defendem a reforma aos 60 anos. No entanto, é de notar que estes reformados já mencionam os impactos além dos 65 anos, designadamente o surgimento de doenças e a conseqüente perda de funcionalidades ou, então, os atritos entre colegas de trabalho, devido a alguma saturação profissional.

Acho que as pessoas deviam estar até aos 65 anos (...). Depois dos 65, a pessoa começa a perder faculdades (...). Acho que devia haver um *timing* para a pessoa poder gozar ainda com saúde, porque se vai muito tarde para a reforma (...) de um momento para o outro surgem doenças que faz com que as pessoas já não possam ir para lado nenhum, já têm que ser cuidadas em casa. A partir dos 70 anos, poucas pessoas estão ativas.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

(...) agora estas leis dos governos para os 66 anos... nesta altura já estamos quase com os "pés para a cova". O máximo 65 anos. (...). É para as pessoas desfrutarem da vida. Para quem tivesse muitos anos de desconto, cerca de 40 anos, é mais do que tempo suficiente para vir para a reforma (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Aos 65 anos. Porque a partir dessa idade começa-se a mudar a maneira de lidar com outras pessoas, com os colegas de trabalho. Já é diferente, as pessoas começam a saturar ao longo destes anos todos. Isso pode ter impacto ao nível da convivência com os colegas ou com as pessoas que se está a chefiar.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia

Relativamente aos restantes entrevistados (3), uma pessoa referiu a idade dos 66 anos, considerando que as pessoas ainda estão válidas nessa idade para poderem trabalhar.

Acho que a idade que está é a ideal [66 anos e 5 meses em 2020], porque há pessoas muito válidas até essa idade. O que não considero normal é pessoas doentes serem obrigadas a trabalhar.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Os outros dois entrevistados não apontam uma idade específica, mas sim um intervalo entre os 60 e os 66 anos. No caso de Tomás, considerando as diferenças entre os indivíduos e o aumento da esperança média de vida, defende a idade da reforma num intervalo situado entre os 60 e os 65 anos.

Somos todos diferentes uns dos outros. (...). Contando que a esperança de vida aumentou muito (...) aí na casa dos 60 ou 65 anos, porque ainda se está a tempo de gozar (...). Acho que é mais que justo uma pessoa com 40 anos de desconto poder reformar-se (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Na situação de Carolina, a perspetiva é assente nas diferenças entre homens e mulheres. Por conseguinte, considera que as mulheres têm a atividade no espaço doméstico e, por esse motivo, a reforma podia ser a partir dos 60 anos. Relativamente aos homens, considera que podiam manter-se a trabalhar até aos 66 anos, de forma a manterem-se ocupados.

(...) a mulher tem sempre que fazer em casa, é o comer para fazer, a roupa para lavar, é a casa para arrumar. (...) há determinados homens que estando em casa é só para infernizarem a vida (risos). Para as senhoras devia ser até aos 60, para os homens se for essa idade que está agora não há mal nenhum, porque enquanto estão a trabalhar estão ocupados (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Contudo, aprofundando a narrativa de Carolina, percebe-se que a sua opinião acerca dos homens trabalharem até à idade atual da reforma é sobretudo baseada numa experiência vivida que conduziu ao seu divórcio.

(...) há homens, não é no geral, quando não estão ocupados só servem é para se meterem em coisas que não devem, em copos, tabernas e depois o ambiente em casa é diferente. Isso pode levar ao que levou ao meu, ao divórcio.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

5.5.6 Preparação para a reforma

O processo da reforma é expectável, pois está integrado no percurso de vida dos indivíduos. Os relatos dos entrevistados sugerem que não decorreu uma preparação intencional para a reforma. No entanto, com o desenrolar das entrevistas, dois seniores (Rosa e Germano) parecem agora ter noção de que houve algum tipo de preparação.

Rosa participou numa formação sobre essa temática. Ao fazer a retrospectiva dessa experiência, acaba por valorizar o processo de preparação para a reforma, especialmente o modo como as pessoas podem refletir sobre a organização do tempo.

[Referindo-se à preparação para a reforma] Intencionalmente não. Tinha tantas coisas que eu gostava de fazer que só pensei que vou ter tempo para as fazer e depois logo se vê. Por acaso, uma vez fui a uma formação de 1 dia e o tema era sobre "Preparação para a reforma". Achei interessante, porque faz sentido para perceber como vão organizar o tempo, mas na altura não estava a pensar nisso.

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

No que concerne a Germano, ao refletir sobre este tema tem noção dessa preparação, devido à dedicação ao seu percurso profissional, estando ciente de que iria colher os benefícios mais tarde.

Tenho consciência de que me preparei, porque enquanto trabalhei fiz os possíveis para conseguir que as condições de vida melhorassem.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Os restantes entrevistados revelaram não ter desenvolvido ações ou reflexões aprofundadas no âmbito da preparação para a reforma, sendo que podemos encontrar diversas razões. Para os que continuaram uma atividade profissional, foi uma hipótese que não se colocou devido à continuidade da rotina laboral. Noutras situações, a reforma era desejada ou estava prevista e por isso as pessoas foram gerindo o dia-a-dia até acontecer esse momento. Nos casos em que a possibilidade da reforma surgiu repentinamente, sobretudo através de negociações para saídas antecipadas por mútuo acordo, os entrevistados não estavam preparados para a reforma mas decidiram agarrar essa oportunidade. O comentário de Eduardo, que pretendia dar apoio à sua esposa, é ilustrativo quanto a esse respeito.

Não preparei nada. Mal recebi o convite respondi no dia seguinte. Queria isso porque tinha de dar assistência à minha esposa.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Também nos casos em que a reforma podia significar uma fonte de rendimento segura, esta revestia-se de uma oportunidade que teria de ser rapidamente assegurada, não dando sequer margem para uma eventual preparação.

[Devido à falta de pagamento de salários] Não pensei e até andei bastante angustiada, porque sabia que ia ter uma reforma pequena. Andei até a pensar que a reforma não me dava minimamente para os encargos (...). Não me preparei, foi compulsiva.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Para culminar a análise da preparação para a reforma, partilha-se a opinião de Henrique, baseada nos exemplos de colegas seus de profissão que tiveram uma experiência menos positiva com a reforma. O entrevistado avança com a ideia de que o formato da preparação podia abranger uma formação que permitisse a interação e abordasse áreas de interesse para o preenchimento do dia-a-dia.

(...). Não contactei com ninguém na altura que me falasse sobre isso. Hoje em dia faz sentido, porque conheci alguns colegas que quando foram para a reforma deram em “doidos”. Podia ser uma formação, uma espécie de convívio onde se falasse sobre diversas áreas que motivassem interesse (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Perante os excertos apresentados acerca da preparação para a reforma, fica perceptível que este é um tema que não estava enraizado entre os entrevistados. No entanto, em casos pontuais como os de Germano, Rosa e Henrique, existe a consciência de que pode ser um contributo importante para a vivência na reforma. No caso de Germano, essa interiorização remete para uma preparação ao longo da vida, procurando uma melhoria contínua das condições de vida. Relativamente a Rosa e Henrique, abordaram que a formação pode ser benéfica numa ótica de reflexão sobre a organização do tempo e as diversas áreas de interesse que podem existir. Esta é uma fase da preparação para a reforma identificada por autores como Lansley e Pearson (1989), Atchley (1976) e Moragas (2004). Segundo os autores, a formação proporciona a oportunidade de reflexão sobre incertezas e expectativas relacionadas com as mudanças, bem como os recursos que podem ser mobilizados, contribuindo para minimizar os estereótipos negativos sobre a reforma. Nesse sentido, permite debater temas relacionados com a saúde e as vertentes económica e de ocupação do tempo, favorecendo uma maior participação na sociedade (Lansley e Pearson, 1989: 16-18; Atchley, 1976: 32-34; Moragas, 2004: 458-461).

5.5.7 Preocupações com a reforma

Estando próximo do momento da reforma, é previsível que surjam algumas inquietações entre os indivíduos, devido às mudanças que podem ocorrer nas suas vidas. Entre as “preocupações” mencionadas, as três principais foram a ocupação do tempo, seguida da componente económico-financeira e do apoio familiar. No decurso da reforma, algumas dessas preocupações ainda se mantêm, outras acabaram por se desvanecer.

Ocupação do tempo

A maior parte dos entrevistados cessou a atividade profissional, motivo pelo qual a ocupação do tempo livre foi a preocupação mais presente no pensamento dos entrevistados, pois conduzia necessariamente a uma reorganização da rotina diária. Essa preocupação verificou-se entre os entrevistados que tiveram trajetórias profissionais ascendente e estável.

Pensei logo, tenho de arranjar uma ocupação, alguma coisa para fazer, mas não me preocupei onde.

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

Sabia que me ia reformar aos 65 anos, mas tinha as preocupações do dia-a-dia de trabalho, a vida não me corria muito mal, tinha saúde. Quando comecei a pensar na reforma não tinha assim grandes preocupações. Quando a reforma surgiu, a preocupação foi “o que é que eu ia fazer?”.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Económico-financeira

A vertente económico-financeira notou-se principalmente nos indivíduos que tiveram uma trajetória intermitente, como o caso de Francisca. No entanto, neste conjunto também se inclui Renato, pois apesar do seu trajeto profissional ter sido estável, as contribuições foram efetuadas com base no salário mínimo. Além disso, tem outras despesas de apoio aos familiares que gosta de participar.

Económica, antes e depois. Sabia que tinha aquele x que dava para pagar a água, luz, gás. Se não desse, tinha que reduzir em algum lado.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

É mais financeira. Pago por mês cerca de 340€ só para a habitação, mais água, gás, luz, mais as ajudas aos familiares.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Apoio familiar

O apoio familiar também foi uma preocupação referida pelos entrevistados. Para alguns indivíduos, essa situação acabou por surgir num curto prazo após a reforma. Foi o caso de Henrique, que começou a tomar conta da sua neta após três meses de esta ter nascido.

Quando me reformei, a minha neta tinha nascido em maio, estava com 3 meses. A minha filha disse “ainda bem que te reformas, porque assim ficas a tomar conta da neta”. Então juntei o útil ao agradável e assim eu e a minha mulher dedicámo-nos 3 anos à criança. O tempo que dediquei à minha neta foi muito agradável. Acompanhei-a até aos 3 anos (estive em nossa casa), depois foi para a creche e eu ia todos os dias à creche e depois também à primária, porque era eu que tinha carro.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Para outros entrevistados, essa preocupação revestia-se de um dos motivos da reforma, como o caso de Patrícia que pretendia estar mais próxima do seu esposo.

(...) era ter mais tempo livre para usufruir familiarmente, dar mais apoio ao meu marido. Apesar de eu ir lá [Bruxelas] de 2 em 2 meses, ele estava sozinho num país que, como homem, é diferente, porque o meu marido não estava habituado a fazer nada e ao longo daqueles anos habituou-se a cozinhar, porque não podia estar sempre a comer fora, é caríssimo (...) queria dar esse apoio.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Terminamos assim a análise da “Transição emprego-reforma”, para de seguida nos dedicarmos aos impactos que esta pode trazer ao quotidiano dos indivíduos.

5.6 Impactos da reforma

Este ponto reúne conteúdos muito relevantes no que concerne à relação com a reforma, pois aborda os impactos que se têm manifestado no quotidiano dos entrevistados e o modo como estes lidam com essas mudanças. Mais concretamente, na forma de ocupação do tempo, nas redes de suporte social, no estado de saúde e na situação económico-financeira.

5.6.1 Ocupação do tempo

A forma de utilização do tempo é relevante para se compreender o modo como os entrevistados integram a reforma nas suas vidas. Perceber o tipo de atividades realizadas possibilita estabelecer conexões com as organizações e os espaços frequentados, as sociabilidades, as relações familiares, os recursos económico-financeiros e a situação face à saúde. Além dos testemunhos dos entrevistados, considerando a visão geral dos informadores centrais sobre a realidade em estudo,

integra-se nesta análise alguns dos seus comentários, que auxiliam a uma melhor compreensão da ocupação do tempo dos reformados.

5.6.1.1 Participação em atividades

A participação em atividades contribui para a estruturação do tempo e para uma cadência diária. Nesse seguimento, foram identificadas dez atividades desenvolvidas pelos reformados, desde o momento da passagem à reforma até à atualidade: (1) voluntariado; (2) frequência de universidades seniores e a participação em grupos de música; (3) ida ao café e a frequência de coletividades; (4) exercício físico; (5) agricultura de lazer (horta); (6) frequência de centro de dia; (7) atividade religiosa; (8) atividade político-partidária; (9) atividade profissional; (10) atividade no espaço doméstico.

(1) Voluntariado

Durante a reforma, a maioria dos entrevistados tem participado em atividades de voluntariado, sobretudo através de instituições da economia social, de instituições religiosas e de universidades seniores, pertencentes à freguesia de Agualva e Mira Sintra e a outras áreas geográficas, como Amadora, Algueirão-Mem Martins e Cacém. Entre as instituições da economia social, destacamos a ARPIMS, a PROBEM, a Amanhecer Esperança Associação, a Associação Coração Amarelo e a ARPIAC.

(...) estive como voluntário no Centro de dia da ARPIMS. Estava no Bar (...). Foi dos 70 aos 75 anos.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

O voluntariado nas entidades da economia social também pode desenvolver-se através da integração dos seniores nos órgãos sociais.

(...) fui para a academia sénior da ARPIAC, convidaram-me para os corpos sociais, onde estive de 2006 a 2012, como Presidente do Conselho Diretivo (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

(...). Também estou como Tesoureiro na ARPIMS, é uma vez por mês e sou Presidente da Mesa da Assembleia Geral na União Sport Clube de Mira Sintra e também colaboro com a Direção, por ex., fazer as atas. Mas no Clube é pontual.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

No voluntariado através das instituições religiosas, os reformados revelaram colaborar assiduamente com duas: a Comunidade Cristã no Algueirão e, sobretudo, a Igreja de Santa Maria - Paróquia de Aqualva.

(...) faço voluntariado [na Comunidade Cristã no Algueirão] (...). Muitas vezes faço visitas a pessoas que estão doentes e tenho o cuidado de telefonar se não puder lá ir. (...) ao domingo de manhã dou lições Bíblicas.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

(...) tenho atividade na Paróquia de Aqualva, onde assumi a responsabilidade de preparar o altar para a missa. Faço uma das leituras da missa e ajudo o Padre a distribuir a comunhão. (...). Ao sábado, a manhã é toda passada aqui na catequese e à tarde temos a missa e logo a seguir vou levar a comunhão aos doentes que me estão atribuídos pela paróquia (...). Também faço parte da comissão que está a organizar as festas dos 25 anos da igreja/paróquia, faço parte como Secretário e colaboro na organização dos eventos.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

(...) 3ª feira e sábado venho voluntariamente para o bazar aqui na igreja [Paróquia de Aqualva], onde as pessoas compram, por ex., livros ou terços. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...) no 2º sábado do mês estou na livraria, faço voluntariado [na Paróquia de Aqualva]. (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Relativamente às universidades seniores, destacam-se a Academia Cultural Sénior da ARPIAC, a Universidade Sénior Intergeracional da Amadora (USIA) e a Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra (USIAMS), onde os reformados podem fazer parte da estrutura organizativa ou serem professores.

[Além de Presidente do Conselho Diretivo na Academia Cultural Sénior da ARPIAC] (...) dava aulas de Arraiolos. (...). Regressei no ano letivo de 2014/2015, só para dar as aulas de Arraiolos.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Quais os motivos dos reformados para se dedicarem ao voluntariado?

As entrevistas sugerem que o gosto intrínseco por ajudar, a interação pessoal e o sentimento de ter uma atividade socialmente útil, são os principais motivos que têm mobilizado os reformados para o voluntariado.

(...). Quando a pessoa que está cá [Paróquia de Aqualva] não pode, eu venho e ainda faço um sábado por mês. (...) aceitei mais para ajudar e pelo convívio. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

(...). O voluntariado “nasce” com o falecimento da minha mulher. Como nunca andei a jogar às cartas em lado nenhum, não encarei ir sentar-me num banco a ler um livro ou a jogar às cartas (...). Encarei a hipótese de ir fazer qualquer coisa. Como havia essa oportunidade do Banco de Voluntariado de Sintra, fui para lá. (...).

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Fui útil para a minha mãe, depois a minha mãe faleceu (...) pensei, então nesse caso vou passar a ser útil de outra maneira, (...) então comecei no caminho do voluntariado. Estive na Direção da Associação Coração Amarelo, durante 4 anos (...). Foi até novembro de 2019 (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Em alguns casos, a experiência numa idade mais jovem teve influência nas vivências atuais dos reformados. Por exemplo, Rosa revelou que nos anos 60 teve contacto com uma realidade que a marcou (situação de pobreza numa vila do interior), e que na adolescência tinha o desejo de ser missionária. Mais tarde, Rosa teve um trajeto profissional na área social, e atualmente dedica-se ao voluntariado. No caso de Henrique, o entrevistado aderiu a uma igreja evangélica numa idade jovem, incorporando um espírito missionário na sua forma de estar na vida.

(...). O facto de ter ido para a Beira Alta nos anos 60, confrontou-me com uma realidade à qual eu não estava habituada, muita pobreza. Estamos a falar de uma vila do interior do país, falta de higiene, muita mortalidade infantil e tudo aquilo me tocou. Na adolescência eu queria ser missionária e, portanto, essa semente estava lá. (...) o voluntariado (...) é isso que me faz sentir bem. (...).

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

(...). Desde os 12 anos, ainda em Coimbra, que aderi a uma igreja evangélica (...) quando vim para Lisboa, a minha mulher também já pertencia a uma igreja. (...). Nós temos uma maneira de ser que procuramos ajudar as pessoas nas suas maiores necessidades. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Os casos de Rosa e de Henrique enquadram-se numa das premissas da perspetiva do curso de vida, nomeadamente o reconhecimento da ligação entre as experiências de vida numa idade mais jovem e na idade adulta (Hutchison, 2011: 2).

(2) Frequência de universidades seniores e a participação em grupos de música
Existe uma estreita ligação entre a primeira atividade (voluntariado) e a participação como alunos nas universidades seniores e em grupos de música. As mulheres foram as que denotaram maior predisposição para participarem enquanto alunas nas atividades das universidades seniores. No caso dos grupos corais e instrumentais, existe uma distribuição equitativa entre a participação de homens e mulheres. Os

motivos de frequência deste tipo de atividades estão relacionados com o desejo de aprendizagem, pelo espírito solidário e pelo convívio.

Carla frequenta a USIAMS e destaca o bom ambiente, o convívio e a aprendizagem.

Na USIAMS tenho Inglês (...). A camaradagem é boa, a Professora é agradável, há o convívio, a aprendizagem. (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Os motivos previamente indicados também foram abordados pela representante da USIAMS, nomeadamente quando se questionou acerca dos motivos e dos impactos/benefícios que os reformados sentem por frequentarem a universidade sénior.

(...). Os primeiros alunos começaram a falar com os outros, de que gostavam, que se sentiam bem e depois foram trazendo os amigos. (...). O convívio, o quererem continuar a aprender, o estarem ocupados. São alunos empenhadíssimos! Eles ficam contentes e vê-se pelos trabalhos no final do ano letivo. (...).

Representante da USIAMS.

Relativamente a Eugénio, além do convívio e da aprendizagem das letras de música, está implícito o espírito solidário quando vão atuar a outras instituições de natureza social.

(...) nos grupos de Cantares da USIA e da PROBEM (...), vamos cantar aos lares, a centros de dia, a festas. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(3) Ida ao café e a frequência de coletividades

A ida ao café é uma prática corrente dos entrevistados, mas pode ter como principal objetivo estar com os amigos(as), como reflete o testemunho de Mariana, ou ser uma atividade de transição, ou seja, que se situa entre outras atividades que se realizaram ou vão realizar-se, como transparece o comentário de Eugénio.

No exterior é quando vou ali tomar o café com as amigas, cerca de 2 horas por dia (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

(...). Vou ao café com a esposa, faço umas compras. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

A frequência regular de coletividades foi revelada por dois entrevistados do género masculino (Tomás e Rafael). Conforme observado durante a pesquisa de campo, são espaços maioritariamente frequentados por pessoas do género masculino, onde vão tomar o seu café, sobretudo depois de almoço. Contudo, os principais motivos de frequência destes espaços estão relacionados com a interação pessoal e a realização de jogos de mesa, especialmente o jogo de cartas.

(...). Depois de almoço, por norma venho para a Filarmónica [Sociedade Filarmónica de Mira Sintra] jogar às cartas, o “rami”, umas 3 vezes por semana. Estou lá das 14h00 às 17h00, em média. (...). Ao sábado à tarde, às vezes também venho ao Clube [União Sport Clube de Mira Sintra] (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

(...). Em média, estou cerca de 1 a 2 horas na Filarmónica [de 2ª a 4ª feira, depois de almoço]. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

É de referir que a ida ao café, a frequência de associações ou sociedades recreativas e o jogo de cartas, foram algumas das atividades de ocupação do tempo dos reformados, identificadas no estudo de Rosa (2015: 35-36).

(4) Exercício físico

As caminhadas de manutenção e as atividades na piscina (natação e hidrogenástica) são o tipo de exercício físico mais frequente entre os entrevistados.

(...). Em conjunto com a esposa faço as caminhadas, vamos até à estação de Mira Sintra ou até Fitares, em média dura 45 minutos pela manhã, média de 5 dias. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(...) de manhã, 2ª, 3ª, 4ª e 6ª, das 09h30 às 12h00, faço natação na Piscina de Mira Sintra. (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

(...). Faço hidrogenástica, 4ª e 6ª feira, na Piscina de Aqualva. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(5) Agricultura de lazer (horta)

Para alguns reformados, os trabalhos na horta são uma forma de ocupação do quotidiano. No entanto, sobressaiu a diferença de utilização do espaço da horta como uma atividade para “passar o tempo”, como ilustram as narrativas de Tomás e de

Gabriela, ou ser a principal forma de ocupação diária, como se constata pelo testemunho de Diogo.

Durante as manhãs estou por casa, saio de vez em quando para beber um café com os amigos, ou também tenho uma horta ao pé da linha do comboio. Agora arranjaram-me um talhão perto de onde era um espaço comercial. Se tenho trabalho para fazer na horta, faço.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

(...). Temos [com o esposo] uma horta e o que comemos colhemos da horta. Também ajudo a mexer na terra, tenho lá morangos, flores. (...). Alguns dias vamos para a horta. (...). Ao sábado, vamos para a horta em Porto Salvo e almoçamos lá. O meu filho, os meus sobrinhos e amigos vão lá ter para almoçar. Umhas vezes durante a semana, outras vezes aos fins-de-semana.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

(...). Se me tiram isto [horta] tenho de ir para a terra ou para outro lado qualquer, porque eu não me estou a ver em casa.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Na entrevista com o representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra, foi igualmente perceptível que as hortas são uma forma de ocupação do tempo da população residente nesta freguesia.

(...) ocupa muito do seu tempo na agricultura de lazer, nas hortas urbanas, também pelas suas origens do interior do país, que veem na agricultura um regresso às suas origens, à sua infância.

Representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

(6) Frequência de Centro de dia

Dois entrevistados (Sandro e Dora) passam a maior parte do tempo no Centro de dia da ARPIMS, sendo que ambos tiveram episódios de saúde antes de serem utentes dessa instituição. Aliado ao estado de saúde, o facto de os entrevistados viverem sozinhos nas suas residências também parece ter contribuído para o ingresso na ARPIMS.

Estou há dois anos e meio na ARPIMS [Centro de dia] (...). Gosto de jogar ao dominó e às cartas. Às vezes faço ginástica. Na brincadeira falo com uns e com outros (...). Depois da recuperação da trombose, a minha filha começou a tratar dos papéis para vir para aqui. (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Frequento o Centro de dia desde que me reformei. (...). Ocupo-me a fazer renda, a conversar, a beber café. (...). Foi a minha filha que me meteu no Centro de dia, porque eu estava sozinha em casa, foi a melhor coisa que fez. (...).

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Pelos testemunhos de Sandro e de Dora percebemos que o ingresso na ARPIMS foi conduzido pela família, designadamente pelos filhos. Este tipo de processo já tinha sido abordado na entrevista com a representante da ARPIMS.

O que existe ainda é as pessoas terem uma necessidade identificada pela família, por ex., isolamento e a família vem pedir apoio, no âmbito do Centro de dia e envolvimento nas atividades.

Representante da ARPIMS.

Conforme Pimentel (2012), quando surge a necessidade de assegurar novas formas de apoio através de agentes especializados, as famílias ficam num papel de supervisão dos serviços contratados e prestados (Pimentel, 2012: 70). O comentário de Dora é ilustrativo a esse respeito, pelo facto de realçar que é a sua filha que estabelece os contactos com a ARPIMS.

Quem paga sou eu, mas é a minha filha que faz os contactos.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Relativamente à ocupação do tempo dos utentes fora do Centro de dia, concretamente nas suas residências, é interessante o comentário da representante da ARPIMS ao partilhar que o tempo em casa pode demorar a passar. Contudo, destaca que, ao viverem sozinhos, as mulheres podem revelar maior facilidade de adaptação por terem as atividades domésticas, comparativamente aos homens que desenvolviam uma atividade profissional mais no exterior e por isso sentem-se mais desorganizados no espaço residencial.

(...). Nesta idade, os tempos em casa demoram uma eternidade a passar, eles dormem pouco (...). É uma geração de muito trabalho, muito poucos tiveram a parte lúdica da vida (...). (...) as mulheres adaptam-se melhor a viver sozinhas do que os homens, sobretudo esta geração, porque os homens... a maioria não sabe fazer nada em casa (...). Muitas vezes trabalhavam fora, mas não sabiam nada da organização da casa, delegavam tudo na mulher e ficam muito desorganizados. (...).

Representante da ARPIMS.

Se tivermos em conta os testemunhos dos entrevistados que estão numa situação relativamente idêntica (residem sozinhos, tiveram uma trajetória profissional intermitente, são utentes de Centro de dia por iniciativa dos seus familiares e após episódios de saúde), parece revelar-se que Dora, ao ter as atividades domésticas, lida melhor com a permanência do tempo em casa, comparativamente a Sandro.

Ao sábado e ao domingo faço a minha vida em casa, lavo, passo a ferro, limpo a casa, passo bem o tempo.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Em casa, é mais a televisão. O tempo em casa sozinho é aborrecido, uma pessoa só, mas é a vida, o mundo dá muitas voltas.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

(7) Atividade religiosa

A ida à missa é uma prática regular entre os reformados. No estudo de Rosa (2015), aferiu-se ser uma das práticas a que as pessoas idosas se dedicam mais, nomeadamente as mulheres (Rosa, 2015: 35-45). Na presente pesquisa, relativamente à prática de atos religiosos, encontrou-se uma adesão equitativa entre homens e mulheres.

(...). Ao domingo, às vezes vou à missa. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

(...) apanho a camioneta e às 08h15 estou aqui [igreja]. Depois a missa acaba e estou pela paróquia. (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Além das atividades religiosas, se tivermos em conta a prática de voluntariado relacionada com a igreja, dá a entender que esta instituição tem uma presença relevante no quotidiano destes reformados. Inclusive, um dos entrevistados (Germano) foi dirigente e exerceu atividade profissional num movimento ligado a jovens da igreja católica. Além disso, foi membro da comissão instaladora da nova Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva e, depois da reforma, continuou a ocupar-se com esta atividade, apesar de atualmente estar mais resguardado em casa, devido ao seu estado de saúde.

(...). Estive desde o princípio envolvido nos trabalhos da construção da nova igreja, fui membro da comissão da nova igreja (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

(8) Atividade político-partidária

Há quatro entrevistados do género masculino que, no período da reforma, estiveram ou estão ligados a atividades de natureza político-partidária.

(...) estive na junta de freguesia a trabalhar como Tesoureiro, durante 4 anos (...). Não se podia considerar remunerado, mas havia um subsídio. (...). Mas não estive só como Tesoureiro, acompanhava o pessoal, mesmo quando foi necessário conduzir a carrinha. Era uma maneira de aprender e era uma ocupação para mim.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Pertenci a um partido político que concorreu à Câmara Municipal de Sintra. Nessa altura até ganhou as eleições. Pertenci à Junta de freguesia de Aqualva-Cacém, no tempo em que era uma única freguesia. Era Vogal e tinha o Pelouro dos Mercados, Iluminação Elétrica e Exteriores (...). (...) e pertenci à Direção da Associação de Moradores e Proprietários de Mira Sintra (...).

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

(...) fui Membro da Assembleia de freguesia e estive na Assembleia Municipal da Câmara Municipal de Sintra.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Atualmente, apenas Eugénio mantém uma atividade dessa natureza, embora numa vertente mais informal.

(...) participo em todas as reuniões da secção do partido na freguesia de Aqualva e Mira Sintra. Faço parte das listas para a junta de freguesia, mas não quero ser eleito, prefiro estar na retaguarda. Coisas que se passam em Mira Sintra comunico informalmente ao Presidente ou às pessoas mais indicadas. (...). Gosto de estar informado e de poder informar as outras pessoas. (...). Faço uma articulação informal entre a freguesia e as pessoas.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Importa sublinhar que três desses reformados (Eugénio, Tomás e Eduardo) residem no perímetro de Mira Sintra, dando a entender que a atividade político-partidária pode ter contribuído como uma forma de mobilização para o desenvolvimento do território de Mira Sintra, especialmente se atendermos à opinião do representante da junta de freguesia.

(...) Mira Sintra é um bairro que se habitou a conseguir tudo a ferros. Começou sem escolas, sem farmácias, sem transportes rodoviários, sem espaços verdes. Habitou-se a construir tudo de raiz. (...).

Representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

(9) Atividade profissional

A atividade profissional já foi abordada previamente. No entanto, relembramos que os quatro entrevistados que ocupam o seu tempo com uma atividade deste género são Renato, Mariana, Gabriela e Francisca. Na transição para a reforma, a preocupação em comum mencionada pelos entrevistados foi a económico-financeira. No que concerne a Renato, o entrevistado mantém uma atividade regular como Sócio-gerente no setor da restauração, implicando uma deslocação para Lisboa de segunda a sábado. Relativamente a Mariana, Gabriela e Francisca, as atividades profissionais

são mais esporádicas, dependendo da procura que surja, conforme ilustra o comentário de Gabriela.

[Além da venda de roupas] (...). Uma vez por semana vou ver um velhote e ontem fui marcar uma consulta para uma senhora. Pontualmente tenho esses cuidados. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

(10) Atividade no espaço doméstico

As entrevistas sugerem que as mulheres passam mais tempo no domicílio, comparativamente aos homens. Quando estão em casa, as principais atividades desenvolvidas pelas mulheres e pelos homens são as tarefas domésticas, a visualização da televisão, a utilização do computador e da internet, bem como a leitura de livros, jornais e revistas, atividades também encontradas na pesquisa de Rosa (2015: 35-36). No entanto, detetou-se que a diferença mais significativa está na principal forma de ocupação do tempo em casa.

Relativamente às mulheres, o “cuidar da casa” é uma atividade que preenche uma parte significativa do tempo no espaço residencial.

Em casa, são as atividades domésticas (...). À noite jantamos, vou para a cama e vejo as novelas.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

(...) preparar a roupa, refeições, limpezas (...). vejo um programa, um filme ou outro. É mais as atividades domésticas.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

No que concerne aos homens, as entrevistas sugerem que a visualização da televisão é a atividade preferencial, ou seja, está mais relacionada com o “passar tempo em casa”.

(...). Quando estou em casa vejo televisão e leio o jornal. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

As atividades que faço mais em casa são ver televisão, computador e internet. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Mantendo as narrativas de Rafael e de Tomás, no que diz respeito à predisposição para a realização de atividades domésticas, podemos encontrar

indivíduos pouco vocacionados para essas tarefas, como o caso de Rafael, ou com alguma disponibilidade para ajudar, como o exemplo de Tomás.

(...). Quando venho na 2ª feira para Aqualva e Mira Sintra já trago a comida feita, porque não tenho jeito para isso. Faço um prato ou outro, mas nada elaborado. Tal como a roupa, quando vou [para o Magoito] levo a roupa para lavar e depois trago. Nunca aprendi. É a minha esposa que trata disso.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

(...). Ao domingo, a mulher vai à missa e eu fico a fazer o almoço. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Conhecimento da oferta de atividades da junta de freguesia

No decorrer das entrevistas, foi-se percebendo que alguns indivíduos usufruíam das atividades desenvolvidas pela Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra. No entanto, perguntou-se a todos os reformados se tinham conhecimento da oferta disponibilizada pela junta local. Dos 22 entrevistados, a maioria (14) referiu estar a par das atividades, apesar de nem todos participarem. Por exemplo, Rafael tem uma série de ocupações que preenchem o dia-a-dia, motivo pelo qual não tem tempo para se vincular às iniciativas da junta de freguesia.

A junta de freguesia manda-me *e-mail* de tudo o que fazem (...). Têm caminhadas... mas tenho muitas ocupações. Se eu aderisse, então não tinha tempo para mim.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

A maioria dos entrevistados tem conhecimento, participa ou revela predisposição para aderir às ações promovidas pela junta de freguesia, sendo que a universidade sénior (USIAMS) é a que recolhe um maior número de respostas.

A universidade sénior [USIAMS]. Quero ver se me informo e, se conseguir, vir fazer o Xi-Kung e o Tai-Chi. Quero vir fazer uma aula para experimentar e ver se gosto.

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

Estou a par. Acompanho os seniores todos os meses, ainda agora fomos ver a Rita Guerra. No dia 20 vamos no autocarro com os seniores ao cinema. A Câmara está a proporcionar "Os dias da Idade" (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Houve uma altura que andei 1 ano na hidroginástica. Sei que têm ginástica. Vejo no *Facebook* o que publicam. O passeio a Fátima, aproveito quase todos os anos.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Colónia de férias, excursões, têm a universidade sénior [USIAMS], o almoço de Natal.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Caminhadas, a universidade sénior [USIAMS], formações. Tenho conhecimento através da publicidade que põem na montra da junta de freguesia, principalmente aí, e outras que são enviadas para a paróquia e que depois encaminha por *e-mail* (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Visitas aos museus e ao Centro Olga Cadaval, passeios. Vou até onde economicamente posso ir.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

A universidade sénior [USIAMS], as caminhadas, o almoço de Natal.

Madalena, 72 anos, ESUp, ex-Professora do 1º Ciclo.

Assim, as universidades seniores contam com uma adesão favorável por parte dos reformados, em particular a que se situa no território da freguesia (USIAMS). Nesse sentido, vai ao encontro do propósito de envelhecimento ativo na ocupação do tempo dos reformados, conforme tinha sido partilhado pela representante da USIAMS e analisado na brochura disponibilizada sobre essa universidade sénior. Esses excertos encontram-se descritos no “Contexto sociocultural”, quando se procedeu à caracterização da freguesia de Agualva e Mira Sintra.

5.6.1.2 Utilização de transportes e mobilidade na ocupação do tempo

Alguns entrevistados deslocam-se a pé quando vão realizar as suas atividades. No entanto, o transporte (público ou próprio) tem uma presença significativa no dia-a-dia dos entrevistados.

(...). Dentro da freguesia ando de carro ou a pé. Fora da freguesia vou de transportes públicos, o comboio. (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Gosto muito de andar a pé e de transportes públicos. Aqui na zona ando a pé e quando vou para distâncias mais longas utilizo o comboio. Quando vou fazer compras e venho carregada utilizo o carro.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Transportes públicos e a pé. (...).

Rosa, 65 anos, ESUp, ex-Assessora na área da reinserção social.

Procurou-se indagar qual o transporte preferencial no dia-a-dia e de que modo isso influencia a mobilidade e, conseqüentemente, a ocupação do tempo. Constatou-se que a maioria (12) utiliza o transporte próprio (automóvel). As razões para a sua utilização estão relacionadas com a maior autonomia, segurança e comodidade na locomoção.

(...) a comodidade que o carro me dá. A pessoa sai de um espetáculo e embora isso seja perto, é o ir para a estação, é o estar à espera na estação, são os medos que se tem (...). É pela autonomia e pela segurança. Enquanto puder, não prescindo do meu carro.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

É o carro, porque não faço grandes viagens, é de casa para a horta e da horta para casa. Como tenho sempre coisas para levar e trazer da horta, por motivos de saúde não posso andar com muitos pesos. A horta é dentro da freguesia. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Alguns desses entrevistados, apesar de terem mencionado o automóvel como meio de transporte privilegiado nas deslocações, não conduzem mas são apoiados pelos familiares.

O carro também traz mais comodidade. Mas o meu marido é que tem carta e conduz (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

(...) é o automóvel. Mas deixei de conduzir há 20 anos porque vejo mal, é a minha mulher que conduz o carro. (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

No que concerne à utilização dos transportes públicos, o seu uso para ir trabalhar, o valor mais acessível do passe e as questões relacionadas com a saúde, revestem-se dos principais motivos para a sua utilização.

Transportes públicos (autocarros e comboio), para ir para Lisboa trabalhar e regressar.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

É o autocarro, venho diariamente à eucaristia porque gosto, sinto-me bem e ajuda a passar o tempo para não ficar fechada em casa. Moro próximo da estação dos comboios e apanho o autocarro para vir para cima (...) tenho um problema de saúde, muito cansaço e não me dá para vir a pé, então como toda a vida tive o passe, venho de autocarro. Para baixo vou de autocarro, mas muitas vezes também vou a pé.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

(...). Às vezes utilizo o autocarro, como tem a vantagem do passe mais barato (...). Quando ando na freguesia utilizo o transporte público, quando saio daqui é que utilizo mais o carro.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Relativamente à caracterização da rede de transportes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra, foram mencionadas duas carreiras de autocarros que servem a freguesia (149 e 151). As opiniões dividem-se por dois grupos (os que não utilizam e os que utilizam) e dentro de cada grupo há dois tipos de opinião.

Entre os que não utilizam, uns não têm uma opinião formada (ex. Sandro) e outros manifestam uma perceção através do que lhes é dado a observar/conhecer (ex. Mariana).

Como não utilizo, não tenho uma opinião.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

(...) acho que está boa, os velhotes agora andam todos de autocarro, antes não andavam. Vejo pelas minhas amigas ali do café. Elas não tinham passe, mas agora têm aquele dos 20€ e vão para Cascais (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Entre os que utilizam, há um misto entre opiniões favoráveis (ex. Renato) e desfavoráveis (ex. Carolina), especialmente no que diz respeito à frequência dos mesmos.

Não tenho razão de queixa, há muitos autocarros e comboios com frequência. (...).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Os autocarros estão péssimos, às vezes não os fazem e estamos meia hora na estação à espera. Depois estão montes de gente na estação. Perde-se um tempo infinito nas paragens à espera dos autocarros.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

E entre os que utilizam e têm o tempo bem preenchido com atividades, alguns entrevistados identificam sugestões de melhoria. Por exemplo, Rosa reside no “território” de Aqualva e sugere a existência de um transporte de menor dimensão que circule dentro da freguesia, de modo a reduzir os tempos de espera entre as carreiras que atualmente servem os residentes.

(...). Para as necessidades que tenho, atualmente está razoável. Está bastante mal sobretudo para pessoas seniores ou com mobilidade reduzida, nomeadamente com deficiência, porque os transportes são trespassados. Apesar de tudo, entre Aqualva e Mira Sintra há 2 carreiras. Havia de existir um transporte de dimensão mais pequena a funcionar dentro da freguesia, tipo vaivém (...).

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

Madalena e Eduardo residem no “território” de Mira Sintra. Os entrevistados referem que as carreiras de autocarros deviam fazer a ligação à estação ferroviária de Mira Sintra-Meleças.

(...). Por vezes também vou a pé para Meleças para apanhar o comboio. Não há autocarros para lá, mas devia haver. Parece uma estação deserta (...). Quem mora aqui no centro e no final do bairro de Mira Sintra, se passasse um autocarro que fizesse o desvio de certeza que ia muito mais gente. Os autocarros que vêm até aqui podiam ir até à estação.

Madalena, 72 anos, ESup, ex-Professora do 1º Ciclo.

(...) é principalmente o autocarro. (...) ando aqui pela freguesia ou então desloco-me a Oeiras ou a Sintra. A estação de comboios de Mira Sintra-Meleças só utilizei duas vezes, não costumo utilizar porque está fora-de-mão. (...). Se o 149 e o 151 passassem por lá, o bairro ficava ligado a Mira Sintra-Meleças, serviam a população. (...) A rede de transportes é boa (...) vê-se mais pessoas nos autocarros, então com esta situação do novo passe (...). O que podia melhorar era os autocarros irem a Meleças.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

No capítulo 4, dedicado à caracterização da freguesia de Aqualva e Mira Sintra, a Figura 4.3 ilustra bem que a estação de comboios de Mira Sintra-Meleças encontra-se um pouco deslocada do “território” de Mira Sintra, não favorecendo o seu acesso. Durante a pesquisa de terreno efetuaram-se algumas deslocações pedonais, na companhia de pessoas reformadas, a partir de uma ponta do bairro de Mira Sintra até à referida estação ferroviária, cujo trajeto demorou cerca de 15 a 20 minutos.

Considerando algumas opiniões favoráveis e desfavoráveis acerca da rede de transportes públicos que atravessa a freguesia, será que esta é mencionada pelos reformados como um fator condicionador na ocupação do tempo? Deixamos a pergunta em aberto para ser respondida no ponto seguinte.

5.6.1.3 Fatores que condicionam a ocupação do tempo

Na sequência das atividades quotidianas dos reformados, procurou-se avaliar se existem fatores que, de alguma forma, condicionam a ocupação do tempo. Detetaram-se quatro aspetos primordiais relacionados com: a relação conjugal, as relações familiares, o estado de saúde e a situação económico-financeira.

No caso de Patrícia, o seu esposo e a sua mãe faleceram há poucos anos, acontecimentos de vida que foram seguidos. Foi sobretudo após a ausência do seu companheiro que a perspetiva sobre a forma de ocupar o tempo no período da reforma mudou. Atualmente, apesar de ter algumas atividades no exterior, tem

períodos em que se sente sozinha e desmotivada, o que não lhe permite desfrutar plenamente do tempo.

(...). Às vezes sinto-me desmotivada, porque sinto-me sozinha. (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Matilde é divorciada e o seu pai era a sua principal companhia. Desde que este faleceu, a entrevistada continua a fazer as suas atividades, embora sinta a falta de uma companhia regular.

(...) se eu tivesse outra companhia. (...) sinto falta de uma pessoa para me acompanhar desde que o meu pai me faltou [faleceu].

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

No que diz respeito a Alice, a limitação na ocupação do tempo relaciona-se com a impossibilidade de juntar a sua família mais próxima, especialmente em datas festivas, devido a um desentendimento entre os seus filhos.

(...). A filha é que não fala com o irmão, mas não falo no assunto. Não os junto. “No Natal o almoço é contigo, mas o jantar é com o teu irmão”. Gostava de os juntar como antigamente.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Relativamente a Sandro, Mariana e Carolina, os entrevistados abordam a questão da saúde, sobretudo da locomoção que necessita de ser mais lenta e por um menor período de tempo.

As pernas é que não ajudam, porque de resto estou bem de corpo, como bem, não posso é andar muito. (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

(...). Ultimamente é que tenho umas dores na coluna, mas sinto mais é o cansaço (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

A saúde condiciona-me muito, o cansaço, as dores nas articulações e na região lombar. Da outra vez fui ao Fórum Sintra, almocei lá, fui tratar de uma coisa e depois era para dar ali uma voltinha e passar o resto da tarde, andei meia hora e tive que me vir embora, porque apanha-me a região lombar, a perna até ao joelho, os pés e as articulações e tenho forçosamente que me sentar para aliviar as dores. (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

No que concerne a Francisca, trata-se da questão económica, pelo facto do orçamento pessoal só permitir aceder às atividades em que o custo de adesão é de baixo valor.

(...) 2ª feira fico por casa (...). Na 5ª frequento o clube de crochet (...). Vou até onde o dinheiro der para fazer essas atividades lúdicas que são mais em conta. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Carolina também referiu a vertente económica. Iremos dedicar um tema em particular à situação económico-financeira dos entrevistados no período da reforma, pelo que trataremos de examinar essa situação mais adiante neste estudo.

(...). Para além disso [saúde], a questão económica também.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Relativamente à rede transportes públicos na freguesia, optou-se por não antecipar uma conclusão na análise do ponto prévio, com o intuito de examinar se os entrevistados se pronunciavam quanto a esta como um fator que condiciona a ocupação do tempo, o que não veio a verificar-se. Apesar de algumas opiniões desfavoráveis relativamente à frequência dos mesmos, também existem opiniões positivas a esse respeito. Além disso, o valor do passe mais acessível foi uma medida que parece ter contribuído para uma maior utilização dos transportes públicos, o que também favorece quem não pode efetuar percursos mais distantes, especialmente devido ao estado de saúde, conforme demonstra a citação de Francisca.

Aqui [na freguesia] a pé e ultimamente tenho comprado o passe, como reduziram os valores. Também tenho andado com um problema numa perna. (...) evito fazer esforço.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

No entanto, destaca-se uma necessidade de melhoria, principalmente a existência de uma maior articulação da rede de transportes dentro da freguesia que permita incrementar a acessibilidade à estação ferroviária de Mira Sintra-Meleças. Importa referir que a questão do passe e da mobilidade das pessoas na freguesia também já haviam sido identificadas pelo representante da junta de freguesia.

A redução do passe social foi muito atrativa, mas o nível [rede] de transportes públicos não garante uma mobilidade fácil para os seniores se deslocarem dentro da freguesia.

Representante da Junta de freguesia de Agualva e Mira Sintra.

Por conseguinte, apesar das entrevistas sugerirem que a rede de transportes públicos não é um aspeto que condiciona a ocupação do tempo, é indubitável que a sua melhoria, sobretudo na articulação da oferta, pode contribuir favoravelmente para a mobilidade dos entrevistados e assim responder a um dos fatores que contribui para o envelhecimento ativo, o de garantir a acessibilidade dos transportes públicos (WHO, 2002: 27-28). Mantendo o registo no âmbito das acessibilidades, surgiu um comentário de um entrevistado acerca do interior do edifício habitacional, especificamente o facto de este não ter elevador (vulnerabilidade identificada no diagnóstico social da freguesia). Percebe-se pela narrativa de Tomás que, por agora, não é um aspeto que condicione a sua vida. Contudo, pelo que tem observado junto de outras pessoas idosas, é uma situação que causa dificuldade no acesso ao exterior.

[Referindo-se ao edifício] São 4 andares, não tem elevador. Quando uma pessoa é nova não tem problema nenhum, agora pessoas idosas, algumas que eu conheço saem de casa com dificuldade. Eu moro num 3º andar. (...) com a idade, se chegar a ter menos mobilidade, “o que vou fazer?” As escadas do prédio têm um corrimão para a gente se agarrar, desce-se mais devagarinho, mas o futuro a gente não sabe. Logo que seja assim suavemente, nós vamo-nos adaptando, se acontece de repente uma pessoa não ter mobilidade, aí é que é muito mais complicado. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

A acessibilidade à rede de transportes e à habitação, bem como a outras áreas, adquire particular relevância se tivermos em mente que o avançar da idade irá, gradualmente, acarretar menor destreza e força física na locomoção dos reformados. Assim, caso não existam respostas ajustadas às suas necessidades, essa situação poderá privar os indivíduos das atividades no seu dia-a-dia e, com isso, reduzir a participação na comunidade onde estão inseridos. No fundo, a questão da acessibilidade é importante para garantir que os indivíduos continuam a viver de forma independente no seu domicílio e na comunidade, remetendo para o conceito de *ageing in place* (WHO, 2015: 36). Quando se abordou a representante da USIAMS acerca dos reformados que não se inscrevem nessa universidade sénior, foi também mencionado o facto de ser necessário chegar às pessoas que estão em situação de isolamento. Nesse sentido, depreende-se pelo seu comentário que o isolamento e o grau de dependência são causas que podem dificultar a autonomia no espaço doméstico, bem como a participação em atividades na comunidade, neste caso na USIAMS.

(...). As que estão referenciadas em situação de isolamento estão dependentes e o sair de casa também é complicado.

Representante da USIAMS.

5.6.2 Redes de suporte social

Neste tópico abordam-se os impactos na relação conjugal, nas relações com os familiares próximos, assim como ao nível das relações de sociabilidade (amigos e vizinhos). Além disso, procura-se descortinar se os indivíduos contam com o apoio de instituições nas atividades da vida diária e, em caso de necessidade, qual a rede de suporte social que consideram ser de primeira intervenção.

5.6.2.1 Relação conjugal

Ao nível da interação conjugal, verifica-se um equilíbrio entre os entrevistados que não sentiram mudanças com a reforma e os que sentiram impactos nessa relação. Começando pelos que não sofreram alterações nessa interação (impacto neutro), esta deve-se principalmente a duas razões. A primeira, porque a maior parte desses entrevistados quando passaram à reforma já estavam divorciados ou viúvos, motivo pelo qual não tinham uma relação conjugal que pudesse ter mudanças. A outra razão está relacionada com a ocupação diária dos entrevistados, principalmente os que passam mais tempo no exterior e estão pouco tempo com o cônjuge, como o caso de Renato que trabalha no restaurante em Lisboa. Da análise às narrativas dos outros entrevistados evidenciaram-se três tipos de impacto, os quais vamos designar de positivo, adaptativo e negativo.

Positivo

O impacto positivo, que foi o mais referido entre os entrevistados, está relacionado com a maior disponibilidade de tempo para estar com o cônjuge e para apoiá-lo (ex. tarefas domésticas), quer o cônjuge continue a trabalhar ou não.

Fazemos mais companhia um ao outro. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Tornei-me mais doméstico com a passagem à reserva e à reforma. A minha mulher continuou a trabalhar, de maneira que certas tarefas domésticas passei eu a fazê-las, tais como tirar a loiça da máquina de lavar, limpar a loiça e arrumá-la no sítio, pôr a mesa para o almoço, fazer a cama todos os dias (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Para os entrevistados que trabalharam por turnos, a reforma representa uma rotina mais tranquila e favorável à partilha de tempo com o cônjuge, mesmo que os dois tenham uma ocupação diária.

Diogo é um exemplo do que acabámos de descrever. O entrevistado passa a maior parte do tempo na horta, mas agora consegue conciliar o seu “horário” com a chegada da esposa da atividade profissional. Anteriormente isso era mais difícil de acontecer, devido ao desfasamento de horários.

Tenho mais disponibilidade de tempo (...) a trabalhar por turnos, por vezes andávamos desencontrados. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Adaptativo

O impacto adaptativo verifica-se entre os entrevistados que sentiram a necessidade de encontrar estratégias adaptativas de organização do seu dia-a-dia. Nesse sentido, foram captadas estratégias de “ajustamento” perante a presença do cônjuge e estratégias de “reorientação” ante a ausência do cônjuge.

Alguns entrevistados ativaram estratégias de ajustamento para evitar repercussões na vida conjugal. No caso de Rafael, quando estava a trabalhar, a interação com a esposa no domicílio decorria no período da noite. Com a reforma, o facto de estarem confinados no mesmo espaço é percecionado por Rafael como sendo potenciador de conflitos.

Quando estava no ativo (...) só convivia com a esposa à noite. Quando a gente vem para casa, se a gente está ali, acho que começa aí a maior parte dos divórcios, porque depois com uma certa idade (...), já não temos paciência para muitas coisas e então começa a haver choques. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Assim, a sua estratégia passa por estar mais tempo no exterior.

Para evitar choques, não paro em casa. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Tomás partilhou que a sua esposa não pretendia que transitasse tão cedo para a reforma. Por esse motivo, “arranjou-lhe” a ocupação de tomar conta dos netos.

Ela [esposa] só gostava que eu não viesse para a reforma tão cedo, “estavas lá mais tempo, é mal empregue vires agora”. Era a ideia dela que eu não devia ter vindo na altura. Passei a ter mais tempo livre e, entretanto, pouco depois de ter vindo para a reforma, nasceu a minha neta mais velha e a minha mulher deu-me uma volta enorme para eu ficar a tomar conta dela, porque a minha filha morava connosco. Então criei-a até aos 3 anos até ir para o infantário. (...). Depois veio o meu neto (tem agora 12 anos) e então também o criei até ir para o infantário (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Tomás reconhece que teve um período de adaptação e embora sinta que a sua liberdade ficou mais limitada, não deixa de ser uma pessoa que cultiva as relações exteriores, mas também procura ajustar-se em prol do entendimento conjugal.

(...) tive um período de readaptação da minha vida, porque eu ia para onde queria. Ela [esposa] estava a trabalhar e eu ia para aqui ou para acolá e ia de vez em quando almoçar com os amigos e agora já não pode ser assim. Tinha mais liberdade e geria o meu tempo como queria. (...). Sabia que tinha de me adaptar à situação, não podia ser sempre igual. Temos que nos entender.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Carla partilha que o seu cônjuge é muito diferente de si e a partir do momento em que este se reformou, sente que o compromisso do casamento coarta um pouco a possibilidade de desfrutar mais do exterior.

O meu marido quando estava a trabalhar não me prendia em nada, eu era um “passarinho solto”. Eu achava que quando ele viesse para casa não me prendia, mas prende-me de alguma maneira (...). O meu marido é muito diferente de mim (...) é capaz de se levantar e depois fica ali a ver televisão, vai dar uma volta, depois almoça e volta outra vez para a televisão. É tudo muito pacífico, mas para mim não, aquilo mexe comigo, então não consigo estar ali ao pé dele.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Carla procura ajustar-se, investindo o tempo em atividades no domicílio.

Então eu penso “é melhor tu [esposo] estares na televisão e eu estou nas minhas pesquisas”. Foi a partir do momento que o meu esposo se reformou (...). Fico mais por casa (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Alguns entrevistados reformaram-se com o objetivo de poder estar mais tempo com o cônjuge. No entanto, perante essa perda relacional reorientaram a organização do seu quotidiano.

O caso de Eduardo é um exemplo dessa mudança, porque após o falecimento da sua esposa sentiu que tinha capacidade e necessidade de ter uma ocupação útil. Por conseguinte, tem-se dedicado integralmente ao voluntariado.

Aderi a um projeto da Câmara Municipal de Sintra, do Banco de Voluntariado. (...) Antes não fazia voluntariado. (...). O motivo de ser voluntário deve-se ao falecimento da minha mulher. Vi que podia fazer mais qualquer coisa, em vez de estar a jogar cartas ou deitado no sofá a ver televisão. (...).

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Negativo

O impacto negativo prende-se com situações de potencial rutura conjugal, como espelham os casos de Henrique e de Alice.

Relativamente a Henrique, transparece que já existia uma situação anterior (a esposa não trabalhar desde que se casaram) que estava latente na relação. Com a reforma, o facto de não terem uma ocupação fixa ativou a situação latente, agudizando a vivência conjugal.

Houve um impacto muito grande, porque a minha mulher nunca trabalhou depois de casada. Tentei arranjar-lhe vários empregos, mas nunca quis assumir uma atividade profissional. Quando eu trabalhava, saía por volta da 07h00 e chegava a casa por volta 19h30, era fácil porque só estava lá aquelas horas. (...). Mas o estar em casa dias e dias traz problemas [sem a ocupação fixa]. Quando vim para casa, comecei a ver que afinal o trabalho que era feito não tinha consistência, a minha mulher não fazia nada. A minha esposa dizia que eu tinha que trabalhar e eu “respingava”.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Nesse seguimento, Henrique e a esposa continuam a viver na mesma casa, embora a relação seja distante, o que se reflete também em atividades no exterior sem a companhia um do outro.

A partir daí as coisas começaram a descambar e atualmente a relação não existe, é uma relação cortada a todos os níveis, por ex., camas separadas. (...). No exterior, não temos atividades em conjunto.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

No caso de Alice, o facto de passarem o tempo juntos (sem ocupação fixa) e com personalidades muito distintas, por vezes conduz a situações de tensão verbal, fragilizando a relação.

Com os dois reformados mudou um bocado. (...) e às vezes com feitios totalmente diferentes, porque o meu marido é muito impulsivo e às vezes a responder eu não gosto (...). Aquelas respostas agressivas que ele tem, mas depois passa-lhe. Na altura fico tão magoada. (...). E desde que ficámos sozinhos foi pior, porque com a minha neta, sempre tinha a ocupação da miúda (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

As personalidades divergem e isso reflete-se na forma de estar em casa, sendo um dos motivos porque sucedem os conflitos e que já levou Alice a ponderar o pedido de divórcio.

(...) sou um bocadinho perfeccionista demais, sou muito esquisita, gosto de ver tudo muito arrumado e ele é o contrário. (...). Para fazer ver seja o que for não é preciso tratar mal a pessoa verbalmente (...). Não gosto, não estou habituada a esses ambientes. Já senti a necessidade de pedir o divórcio (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

No entanto, Alice também admite que a sua personalidade tem influenciado a relação.

(...). Eu fiquei na pré-reforma antes do meu marido. Eu sempre fui um bocado ciumenta e depois era aquela ansiedade, se ele não chegasse aquela hora a casa eu fazia filmes dramáticos na minha cabeça, não eram filmes para rir (risos). Aí houve problemas. (...). Quando trabalhávamos estávamos ocupados e não estávamos ao pé um do outro e por isso essa situação não se colocava.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Em jeito de síntese analítica deste item, com a passagem à reforma alguns entrevistados não sentiram alterações na relação conjugal (impacto neutro). Os outros entrevistados relataram mudanças que se distribuem por três tipos de impacto: o positivo, seguido do adaptativo e do negativo.

No impacto positivo, a maior disponibilidade de tempo para fazer companhia e apoiar o cônjuge foram os benefícios mais referidos pelos entrevistados. No impacto adaptativo, é reconhecido por alguns entrevistados casados que o confinamento no mesmo espaço pode ser potenciador de conflitos, especialmente se as personalidades forem muito diferentes. Nesse sentido, ativam estratégias de ajustamento para evitar o mesmo, de modo a não prejudicar a relação. No impacto adaptativo também vimos que, perante uma situação de viuvez no momento da reforma, a ausência do cônjuge pode despoletar uma estratégia de reorientação do quotidiano. Relativamente ao impacto negativo, emergiu novamente o confinamento no mesmo espaço e as personalidades distintas como motivos de atrito relacional, embora tanto nos casos de Henrique como de Alice, essas situações não parecem resultar diretamente da reforma, mas esta veio pôr em evidência esse estado, situação similar encontrada na pesquisa de Loureiro (2011: 293).

Assim, denota-se que existe uma diversidade de impactos e de estratégias mobilizadas pelos entrevistados. Como averiguado por autores como Fonseca (2011) e Loureiro (2014), a vivência conjugal é uma das principais mudanças verificadas com a reforma e que pode gerar stress (Fonseca, 2011: 42-43), sendo que a qualidade da relação é de vital importância para atenuar essa possibilidade, pois caso contrário é passível de ser um fator que pode dificultar uma adaptação favorável à reforma (Loureiro, 2014: 139). Por outras palavras, a qualidade da interação conjugal é importante porque o período da reforma pode aproximar ou distanciar as relações, sendo que, em casos de fricção relacional prévia à reforma, é suscetível de conduzir a uma saturação, desvalorização ou ausência de relação, mesmo quando as pessoas se encontram presentes no mesmo espaço, como se percebeu, por exemplo, pelo testemunho de Henrique. Nestes casos (impacto negativo), verifica-se um dos padrões

de relação conjugal no período da reforma encontrado por Fonseca (2005), que se traduz pela evidência de problemas ao nível da comunicação e do relacionamento (Fonseca, 2005: 62).

5.6.2.2 Relações familiares

Depois de analisados os impactos ao nível da interação conjugal, o passo seguinte foi descortinar se ocorreram mudanças nas relações com os familiares mais próximos. Para alguns entrevistados não se verificaram mudanças, pelo que vamos manter o critério de designar como impacto neutro. Este acontece por dois motivos principais que se apresentam de seguida.

O primeiro, porque os familiares, sobretudo os filhos e os netos, encontram-se distanciados geograficamente e/ou afetivamente.

(...) tenho 2 netos, mas estão no Canadá.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

[Referindo-se aos filhos e aos netos] Não, não estão cá e não tem sido necessário.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

O segundo, devido às atividades que os seniores têm, mas, principalmente, pela forma de encarar o período da reforma como um “tempo para si”, fatores que não potenciam, frequentemente, o contacto ou o suporte aos familiares.

Eles [filhos] começam assim “mãe tu tens tanta coisa, diz-nos lá qual é o fim-de-semana que tens livre para nós?”. Eu digo “tal dia e tal dia posso”. (...).

Madalena, 72 anos, ESUp, ex-Professora do 1º Ciclo.

(...). A maior parte das pessoas que estão a envelhecer deixam de ter vida própria e passam a ser os pais dos netos, mas não me configuro com esse tipo de figurino que agora está muito na moda e que os trabalhos não permitem, nem sempre é assim, são escolhas. (...).

Rosa, 65 anos, ESUp, ex-Assessora na área da reinserção social.

Apesar de essa forma de estar de Madalena e de Rosa, quando é necessário estas duas pessoas disponibilizam-se para ajudar os familiares, como aconteceu com Rosa que apoiou o seu filho quando este se divorciou.

(...). O meu filho separou-se e durante 4 ou 5 anos foi dado apoio económico (...).

Rosa, 65 anos, ESUp, ex-Assessora na área da reinserção social.

Nos restantes casos, o impacto sentido nas dinâmicas familiares verificou-se, sobretudo, ao nível do suporte prestado e/ou recebido.

Suporte prestado

No suporte prestado aos familiares, os netos e os filhos são os principais beneficiários do apoio facultado pelos reformados. Esta situação converge com os resultados do Eurobarómetro 378 sobre o Envelhecimento Ativo, relativamente às formas como as pessoas em Portugal com 55 anos ou mais podem contribuir para a sociedade, sendo que os dois mais cotados foram “cuidar dos netos” e o “apoio financeiro à família” (EC, 2012: 30).

O facto de os entrevistados terem mais tempo disponível no período da reforma permite dedicar mais atenção à família, especialmente aos netos, suscitando nos reformados a possibilidade de assumirem novamente um papel parental.

(...) mais tempo para a neta e foi muito benéfico sentir aqueles abraços e o colo dela. (...). Os netos criados pelos avós é muito melhor, porque ficam no meio familiar (...) somos mãe duas vezes (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

(...). As 2 netas do filho divorciado vão para o Magoito à 6ª feira e ficam lá o fim-de-semana. Nas férias, estão sempre no Magoito. Praticamente somos os pais das netas. (...). Se estivéssemos no ativo, já não podíamos fazer isso. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Nesse sentido, denota-se uma proximidade nos contactos e na intensidade das relações.

Tenho um neto que viveu ali ao meu lado (...). (...) dediquei-me a ele de uma maneira (...). Mesmo com 14 anos é sempre o meu menino, acompanho-o para todo o lado. (...). A minha filha mais velha vive em Mira Sintra. A mais nova viveu ao meu lado, mas agora vive em Algueirão.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Tenho 2 filhos. A relação é boa e tenho 3 netas que adoro e elas também me adoram. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Quando a minha neta nasceu em maio e eu reformei-me em julho (...) a minha filha ficou com um ajudante que não tinha. (...) o apoio de ir levar e buscar a neta (...) [à instituição educativa].

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Relativamente ao apoio prestado aos filhos, centra-se na vertente económica e nouro tipo de ajudas, como o fornecimento de refeições ou o tratar de assuntos que permitem poupar tempo aos seus descendentes.

O contributo que os pais podem dar é mais económico, por ex., compras (...).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Para além do apoio à neta, o meu filho precisa e tenho ajudado da maneira que posso, por ex., financeiramente. Ele tem uma mãe e as mães estão cá para isso.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

O filho que está cá [Portugal], à 5ª feira levamos o jantar feito e também é para vermos os netos (...) levamos o jantar feito para eles e também doses suficientes até sábado (...). Fazemos isso porque achamos que devemos apoiá-los (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Desde que estou reformada disponho de mais tempo para ajudar os meus filhos a tratar de assuntos, por ex., na loja do cidadão.

Matilde, 69 anos, ESUp, ex- Perita de Investigação Criminal.

Quando há uma situação de rutura conjugal nas relações dos filhos, os reformados (pais) também são um reduto importante para os filhos e, conseqüentemente, para os netos.

O meu filho agora está comigo (há 2 meses), porque a mulher deixou-o e ele está muito deprimido. Mas brevemente vai para a casa dele. (...).

Matilde, 69 anos, ESUp, ex- Perita de Investigação Criminal.

(...). Com o divórcio dos pais, as netas estão agora mais connosco. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

O que os reformados sentem pelo suporte prestado aos netos e aos filhos foi de todo evidente nos seus comentários. Palavras como “acarinhar”, “contente”, “tranquila” e “anjinho”, ilustram bem os seus sentimentos.

Tenho mais tempo para acarinhar os meus meninos e as minhas meninas, sou um avô e um bisavô galinha (...). Tenho vaidade da família que tenho, porque são pessoas que me são queridas, é sangue do meu sangue!

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Ainda não há muito tempo ele [neto] veio aí e disse “eu quando venho para aqui é para dormir com o meu avô”. Fico todo contente!

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

(...) agora está comigo [o filho] e eu durmo muito mais tranquila. Uma coisa que me assusta é eu estar sozinha em casa à noite, não gosto. Agora sinto-me melhor. (...).

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

Ela nasceu depois de eu já ter feito a mastectomia e eu dizia muitas vezes “a minha neta foi um anjinho que apareceu e que me curou” (...) foi uma ajuda muito boa, porque esquecia-me por completo daquilo que tinha. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Essa qualidade da dinâmica relacional favorece uma perceção positiva dos netos relativamente aos avós, ou seja, às pessoas mais velhas.

(...) a relação com as netas é ótima! (...) a mais nova, quando andava com ela na rua e encontrávamos pessoas também de uma certa idade, ela dizia “outro avô, outra avó!” e ainda hoje esses vizinhos a quem ela dizia isso adoram a miúda. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Relativamente ao apoio prestado, apesar de ter sido principalmente aos netos e aos filhos, importa realçar que também emergiu a figura do cuidador informal nos cuidados prestados aos pais e/ou ao cônjuge. Por exemplo, vimos anteriormente que uma das razões de passagem à reforma de Eduardo foi poder acompanhar a sua esposa que necessitava de cuidados de saúde. No caso de Lurdes, que prestou apoio aos netos (testemunho descrito no capítulo seguinte), a entrevistada também dedicou cuidados familiares à sua mãe e ao seu esposo, que viriam a falecer mais tarde.

(...). Estive a cuidar, em simultâneo, da minha mãe e do meu marido (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Suporte recebido

A reciprocidade nas relações familiares sucede quando há uma dinâmica de retorno no suporte, ou seja, quando a família mais próxima presta apoio aos reformados. Tendo em conta que estes seniores também prestaram ou prestam apoio aos familiares, a probabilidade de poder existir essa retribuição nos cuidados é maior, conforme sublinhado por São José e Teixeira (2014: 45).

À partida, nos casos de apoio recebido, os entrevistados encontram-se numa situação económica, de saúde ou emocional mais fragilizada, daí a importância dos familiares como uma fonte de apoio, especialmente quando as pessoas vivem sozinhas. Por exemplo, nos casos de Dora e de Mariana, os esposos faleceram num período anterior ao da reforma. Contudo, os elementos da rede familiar, designadamente os filhos, foram a primeira fonte de suporte que “protegeu” estas

peessoas através de um acompanhamento próximo. Esse comportamento dos filhos parece refletir-se nos netos que atualmente vão prestando apoio aos seniores.

No caso de Dora, a sua neta ajuda a efetuar as compras. No caso de Mariana, as suas netas contactam telefonicamente para saber se esta se encontra bem. Por conseguinte, neste tipo de situações, os familiares funcionam como um amortecedor perante acontecimentos de potencial stress, sendo esse um papel fundamental da rede de suporte social, como frisou Paúl (2005b: 278).

A minha filha separou-se e viveu comigo mais a minha neta. (...). A convivência foi boa. (...). Quando o meu marido estava doente, a minha filha ajudava a cuidar nas horas que podia (...). Os meus filhos são muito bons filhos, desde que o meu marido morreu nunca me abandonaram (...). O meu filho, quando preciso dele está sempre lá. As compras, faz a minha neta (...).

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Como o meu filho esteve em casa ainda 15 anos depois do pai falecer, quase não dei grande falta de um homem em casa. Tratava da roupa dele, fazia-lhe a mala para ele ir para fora. (...) O filho empregou-se e foi melhorando o ordenado e pode ajudar-me. Ia de férias comigo (...). Eu fiz coisas para aquelas netas, fiz enxovais para elas e para as bonecas delas. As netas gostam muito de mim, sempre a telefonar para saber como estou.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Numa nota de passagem, tendo em conta o testemunho anterior de Mariana, procurou-se perceber como é que a entrevistada tinha lidado com a saída do único filho de casa. A entrevistada confessou ter sentido bastante essa mudança, acima de tudo porque este foi uma fonte de apoio após ter perdido o seu esposo. No entanto, a sua neta nasceu passado pouco tempo da saída do filho de casa, tendo ficado a tomar conta dela durante três anos, o que proporcionou um contacto diário com os pais que iam a casa de Mariana deixar a neta e depois levá-la ao final do dia.

Ele [filho] saiu de casa há 22 anos, tinha que ir à vida dele, mas custou-me (...). Acho que foi pior o meu filho ter saído de casa, senti mais do que a perda do meu marido. Parece que sentia um vazio, que já não estava ali de noite que o pudesse chamar, não sei explicar, era uma ausência. Mas, entretanto, [nasceu a neta]. (...). Ela estava ao pé de mim.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Retomando o suporte recebido, relembramos que Sandro teve uma trombose no primeiro dia da reforma. A sua filha acompanhou o seu estado enquanto esteve no hospital, bem como durante o período de recuperação no domicílio. Atualmente, a sua filha continua a prestar suporte, por exemplo, ao nível da confeção de refeições, apoio

que Sandro necessita e que constituía uma preocupação deste, no momento da transição para a reforma.

(...). Com a trombose, fui para o hospital e estive lá 3 meses. A minha filha é que tomou conta de mim, ia ao hospital visitar-me. Depois estive em casa a recuperar mais 3 meses. A minha filha lavava-me a roupa e fazia o comer. Agora, durante a semana como na ARPIMS e ao fim-de-semana (sábado ou domingo) é que a minha filha faz o almoço. (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

De acordo com Fonseca (2011), a vida familiar é uma das mudanças identificadas no período da reforma, em que o espaço deixado pela saída dos filhos de casa (ninho vazio) vai sendo gradualmente preenchido pelos netos (Fonseca, 2011: 43). O testemunho de Mariana é um exemplo dessa situação, em que a neta permitiu a assunção de um novo papel (avó) e, simultaneamente, permitiu a continuidade do contacto com o filho, contribuindo para amenizar o efeito do ninho vazio. Além disso, o autor destaca que nas relações com os filhos começa a denotar-se um carácter mais assistencial, à medida que vai aumentando a dependência dos mais velhos (Fonseca, 2011: 43), processo que parece estar numa fase inicial entre os entrevistados que recebem suporte familiar, como se ilustrou, por exemplo, pelo comentário de Sandro.

5.6.2.3 Relações de sociabilidade

A forma como os indivíduos ocupam o tempo é um contributo precioso para entender as sociabilidades quotidianas, nomeadamente as interações com os amigos e vizinhos. Os entrevistados que não denotaram diferenças significativas nessas interações (manutenção da rede de sociabilidade) deveu-se às suas ocupações diárias que, de uma maneira geral, não potenciam novas amizades. Ou então, por serem pessoas que, na sua maneira de ser, não aprofundam as interações com os seus pares, privilegiando somente a relação existente. Entre os que mencionaram mudanças no quadro das relações sociais, podemos caracterizar dois conjuntos: reforço da rede de sociabilidade e diminuição da rede de sociabilidade.

Reforço da rede de sociabilidade

As rotinas de ida e regresso do trabalho não permitiam uma interação regular com os amigos e vizinhos. No entanto, a partir do momento da reforma, a maior liberdade para aderir a atividades e a disponibilidade de tempo para estar com as pessoas, favoreceram uma interação mais permanente e um conhecimento mútuo mais aprofundado.

Era uma pessoa desconhecida, porque saía de manhã e chegava à noite. A partir do momento em que me reformei, passei a viver o dia-a-dia mais próximo das pessoas e comecei a conhecer muitas pessoas (...). Tenho um bom relacionamento com os vizinhos e com os amigos.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Tenho mais tempo para estar com os amigos, mais convívio. Por ex., no Magoito tenho lá muitos amigos que nem eu os conhecia, nem eles a mim. Agora toda a gente sabe quem eu sou (risos). (...). Com os vizinhos, temos mais tempo para conviver.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

As atividades desenvolvidas também permitem diversificar o tipo de interações que se estabelecem. Se as relações entre avós e netos promovem a intergeracionalidade, nas atividades de voluntariado é igualmente possível o contacto com pessoas de faixas etárias mais jovens.

Bernardo, quando exerce a sua atividade de formação humana e religiosa aos jovens, considera que se sente bem consigo próprio, por ter uma ocupação que é benéfica para a sociedade.

Aqui [paróquia] lido mais com a juventude, início da adolescência. De 4 em 4 anos a mentalidade dos jovens muda (...). É importante acompanhar a juventude, porque o benefício que eu colho com isso é o sentir-me bem como pessoa, que estou a fazer alguma coisa de útil em relação aos outros (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Diminuição da rede de sociabilidade

O desempenho de uma atividade profissional possibilitava uma interação pessoal constante, especialmente com as pessoas com quem se tinha criado e desenvolvido uma amizade. Nesse sentido, o afastamento da esfera laboral contribuiu para uma diminuição da frequência e da intensidade das interações.

[referindo-se às suas amigas] (...) elas é que me telefonam e dizem “pois, tens a disponibilidade toda e não apareces”. E é verdade, a gente vai tendo naturalmente um afastamento das pessoas e sinto falta desse convívio com as pessoas do trabalho. Algumas ainda estão a trabalhar, outras que já não estão também telefonam e eu prometo que... “amanhã” e vai-se passando o amanhã e depois vejo-me só aqui a dar umas voltinhas na associação [PROBEM] quando eu não era nada assim. (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Tenho poucos, porque temos que saber seleccionar. Eu na empresa estive a trabalhar 40 anos, mas amigos com “A” deixei lá 3 ou 4. São aqueles que podemos confiar e conversar. (...). Com outros amigos deixámos de conviver, mas se nos virmos falamos. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

(...) os amigos são os que estão nas instituições a que estou ligado [ARPIAC e AREPAL] (...) mas tenho menos contactos com essas instituições. (...). Com os vizinhos é um problema, vizinho é vizinho.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

5.6.2.4 Apoio de instituições

A grande maioria dos entrevistados não recorre ao apoio de instituições nas atividades do quotidiano. Isso deve-se ao facto de terem o apoio da família ou de conseguirem desenvolver autonomamente as suas atividades. No entanto, os dois entrevistados (Dora e Sandro) que frequentam o Centro de dia da ARPIMS usufruem de serviços/apoios quando estão nessa instituição (ex. alimentação, toma de medicação), conforme exemplifica o comentário de Sandro.

(...). Na ARPIMS sinto-me bem, porque come-se bem, temos a medicação a horas e medem-me a tensão todos os dias. Assim, também são menos comprimidos para a minha filha preparar.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Nesse sentido, os utentes do Centro de dia são beneficiários diretos desse contexto. Contudo, pelos comentários dos entrevistados, também se percebe que há “vantagens” para a família. Por exemplo, no caso anterior de Sandro, a filha acaba por ter de preparar menos medicação para a toma diária. No caso de Dora, seguidamente apresentado, sente que a sua família está tranquila pelo facto de a entrevistada estar num contexto seguro a desenvolver atividades.

(...) é bom sabermos que vamos fazer isto ou aquilo (...). Ando a fazer um cachecol para mim. Na minha família, sabem que estou bem aqui.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

5.6.2.5 Rede de suporte social de primeira intervenção

Ao longo das exposições de alguns entrevistados foi-se detetando o apoio percebido. No entanto, de forma a tornar-se mais clarificador, foi solicitado que mencionassem qual a rede de suporte social que, em caso de necessidade, consideram ser de primeira intervenção. A maioria, com mais de metade dos entrevistados, referiu a família. Os vizinhos e as instituições (da economia social e a igreja) foram referidos como outros tipos de apoio percebido.

Os entrevistados que mencionaram a família indicaram sobretudo os graus de parentesco mais próximos. No fundo, são as pessoas mais significativas no intercâmbio do suporte familiar.

Seria a minha filha. (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Enquanto a gente puder cuidar um do outro [esposo], é o que vai acontecer. A partir daí, dependendo das situações. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

A família, principalmente a minha irmã, porque dali tenho muito apoio e compreensão. Somos 3 irmãos que nos amamos mesmo e somos “um por todos e todos por um”. Depois, os meus filhos e a minha neta.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

A família, porque sou muito apegada à família e sinto que também são muito apegados a mim.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Primeiro a família direta, porque são os que estão mais próximos de nós. (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Em primeiro lugar a família, se estiver perto. Se não estiver, tem de ser os vizinhos.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

No seguimento do comentário de Diogo, alguns entrevistados mencionaram os vizinhos, especialmente devido à proximidade local. No entanto, a família continua a ser mencionada como uma fonte de suporte.

Neste momento são os vizinhos, por ex., quando vou para o Alentejo não levo o gatinho e uma das minhas vizinhas (nós temos a chave uma da outra) vai lá tratar do gato. São os vizinhos porque os filhos estão mais longe, porque se estivessem perto seriam eles. Com os vizinhos é uma questão de proximidade e o relacionamento também é bom.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

A minha vizinha e o meu filho, porque estão mais perto de mim. Os vizinhos, nunca dei tanta importância como agora, porque quando se trabalha a gente não liga, mas nesta fase é muito importante, porque é um refúgio, é uma defesa. Eu sinto que estou acompanhada, apesar de cada pessoa estar na sua casa e no seu mundo. (...). Gosto de ser assediada com esses miminhos e elas também gostam, é recíproco e dá-me uma certa segurança ter uma pessoa no prédio assim.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

É o meu filho, só se ele não estiver. (...) É o meu Deus! Ai, está pronto para tudo, para o possível e para o impossível! [Relativamente aos vizinhos] (...) São importantes, porque se eu precisar de alguma coisa de repente, sinto que estou protegida (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

As instituições (da economia social e a igreja) foram mencionadas, sobretudo se a família não estiver próxima geograficamente e/ou afetivamente.

(...). A minha filha está na Escócia e agora até nem falamos há uns meses. A minha mais velha que está cá também vive do ordenado. Teria que procurar uma instituição. Se calhar tinha que vir aqui à Cáritas, na igreja. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Seria uma instituição social, porque a família não está. Os amigos podem uma vez, mas não podem sempre, porque cada um tem a sua vida.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

O caso de Henrique é devido ao facto de estar ligado à igreja desde jovem, embora o impacto negativo que a reforma evidenciou na relação com a sua esposa também possa contribuir para o apoio percebido estar associado à igreja.

O Núcleo Social e Recreativo da Comunidade Cristã no Algueirão.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Alguns entrevistados, que não se enquadram nas situações de afastamento geográfico e/ou afetivo em relação à família, também fizeram referência às instituições da economia social. No entanto, esse suporte não teria de estar associado, no imediato, a uma institucionalização numa estrutura residencial para pessoas idosas, pois consideram que a resposta pode ser gradual até se atingir uma fase de maior dependência. Nesse sentido, foram mencionadas soluções ao nível do Serviço de Apoio Domiciliário ou de Centro de dia, bem como da preparação da habitação para a prestação de cuidados no decorrer do processo de envelhecimento.

(...). Se um dia eu e a minha mulher tivermos dificuldades e a saúde não permitir, por ex., para cozinhar, recorro a uma instituição como a ARPIMS ou ao apoio domiciliário como a PROBEM. Se eu um dia ficar sozinho e se ficar limitado, por ex., com dificuldades de locomoção, era capaz de vir durante o dia para a ARPIMS.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Primeiro, em casa na Beira Alta que tem uma parte de baixo preparada. Depois, a instituição ia ao domicílio e, numa fase mais adiantada, ia para uma instituição.

Rosa, 65 anos, ESUp, ex-Assessora na área da reinserção social.

Conforme. Podendo estar sozinha, prefiro estar na minha casa com o apoio de uma instituição. Se tivesse que depender de outras pessoas, iria para um lar. (...).

Matilde, 69 anos, ESUp, ex- Perita de Investigação Criminal.

Assim, relativamente ao apoio percebido, ou seja, associado ao sentimento de confiança de que os elementos da rede podem auxiliar em caso de necessidade, como frisou Paúl (2005: 277), a maioria dos entrevistados reportou-se à família, principalmente aos familiares com grau de afinidade mais próximo. Os vizinhos foram outros elementos indicados por alguns entrevistados, sobretudo devido à proximidade local, comparativamente à família que continua a ser mencionada como fonte de apoio percebido. Caso a família esteja distante geograficamente e/ou afetivamente, as instituições da economia social e a igreja foram apontadas como um recurso de apoio percebido. Noutros entrevistados que não se encaixam na moldura do distanciamento familiar geográfico e/ou afetivo, mas que referiram as instituições da economia social, partilharam que esse suporte poderia ser progressivo, até se atingir uma fase de maior dependência.

5.6.3 Estado de saúde

Pretende-se com este item averiguar se a passagem à reforma implicou mudanças nos comportamentos relacionados com a saúde. De seguida, procura-se perceber a comparação que os entrevistados fazem com outros reformados da mesma faixa etária e do mesmo género e, por fim, aferir se o estado de saúde condiciona o dia-a-dia dos reformados.

5.6.3.1 Comportamentos em saúde

A maioria dos entrevistados referiu mudanças com a passagem à reforma e que se podem organizar em três eixos: alimentação, exercício físico e vigilância médica. Estas alterações de comportamentos em saúde também foram encontradas no estudo de Loureiro (2011: 132-138; 181), entre outras que a autora descortinou.

As mudanças foram impulsionadas pela oportunidade de os entrevistados terem mais tempo livre e pelo surgimento de doenças. Há indivíduos que relataram mais do que uma mudança, como o caso de Bernardo. As doenças mais proferidas pelos entrevistados foram a Diabetes, o Colesterol e a Hipertensão arterial. Relembramos que no “Retrato da Saúde” (Ministério da Saúde, 2018) concluiu-se que os portugueses nos últimos anos de vida vivem com a coexistência de mais do que uma doença em simultâneo (Ministério da Saúde, 2018: 14). A prevalência das doenças referidas pelos entrevistados tende a aumentar com a idade, tal como aferido no “1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico” (INSA, 2016: 21-41), influenciando assim a qualidade de vida dos indivíduos.

Prosseguindo com a análise, a alimentação foi a mudança mais indicada pelos reformados. Isso deve-se à circunstância de terem mais tempo para desfrutar das refeições na companhia do cônjuge, principalmente as pessoas que trabalharam por turnos. Verificou-se também a preocupação com o tipo de condimentos utilizados (ex. sal) e de alimentos consumidos. Por último, nos períodos fora das refeições, alguns entrevistados revelaram a preocupação com a redução da glicose e da cafeína. Apresentam-se de seguida alguns comentários que refletem essas alterações dos comportamentos em saúde.

(...). Sou hipertenso. Com a alimentação como mais saudavelmente, o tempo que quiser, posso estar em paz com a mulher, com a família. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(...) tenho cuidado com a alimentação, porque sou diabética e tenho tensão arterial.

Madalena, 72 anos, ESup, ex-Professora do 1º Ciclo.

Tive que mudar, porque surgiu a tensão arterial, a diabetes, o colesterol. Já tinha antes, mas era difícil de controlar em termos alimentares, porque quando estava a trabalhar não podia estar a dizer “não posso comer este prato, tem de fazer outro” (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Deixei de comer doces para não aumentar o açúcar e não engordar, para me manter mais saudável.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

(...). Quando estava a trabalhar bebia cerca de 6 cafés por dia e quando vim para casa já tremia. Isso não podia continuar.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Quanto ao exercício físico, os entrevistados que o fazem com maior regularidade começaram sobretudo após a reforma, tendo sido a segunda mudança mais indicada. As caminhadas e as atividades na piscina (hidroginástica e a natação) foram as mais enunciadas. Uma das entrevistadas também mencionou a ginástica. Estas três práticas de exercício (caminhada, hidroginástica e ginástica) convergem com a pesquisa de Loureiro (2011), como sendo as mais realizadas pelos indivíduos após a reforma (Loureiro, 2011: 132-138; 181).

Sim, faço as minhas caminhadas. Antes era só a caminho do emprego e de casa e não andava quase nada (...). Depois que eu soube que era diabético (...) a minha médica disse-me para ter cuidado com a alimentação e andar muito. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

(...). Faço a hidroginástica. Tenho diabetes, às vezes tenho a tensão alta. Estou a ser acompanhada através do Centro de saúde (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...) uma vez por mês vou à natação (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Depois de estar reformada, todos os dias faço 20 minutos de ginástica (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Com o avançar da idade é previsível que exista uma maior preocupação com o estado de saúde. Os sinais desse cuidado refletem-se na frequência da realização de exames de diagnóstico e de consultas médicas. A disponibilidade de tempo associada à reforma parece ter contribuído para isso, mas a perceção do envelhecimento (avançar da idade) vai adquirindo maior relevância para vigiar assiduamente a saúde.

Vejamos os exemplos de Eugénio e de Lurdes que têm idades aproximadas. Eugénio está reformado há 14 anos e destaca a possibilidade de ter mais tempo para a vigilância médica. No que concerne a Lurdes, a entrevistada está reformada há 26 anos e dá maior importância à prevenção da saúde, por causa da idade.

(...). Todos os anos faço exames a tudo, por ex., próstata, bexiga, cardiologia, análises clínicas e quando estava a trabalhar não fazia, agora tenho mais vagar. As análises estão todas nos parâmetros, só o ácido úrico é que estava um bocadinho alto. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(...) com maior regularidade mantenho o contacto com o médico de família e das especialidades para análises e controlo do coração. Quando estava a trabalhar só ia quando tinha necessidade ou quando apanhava algum susto. É uma mudança, mas a idade também é diferente. É uma questão de prevenção, por causa da idade.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Os comentários previamente apresentados parecem enquadrar-se com o constatado no estudo de Fonseca (2004). Ou seja, ao longo do tempo, as mudanças que resultam da reforma (maior vigilância médica por ter mais tempo), tendem a ser progressivamente substituídas pelas mudanças ligadas ao processo de envelhecimento (maior vigilância médica por prevenção, devido à idade), adquirindo estas últimas, gradualmente, maior preponderância face às primeiras Fonseca (2004: 534-535).

5.6.3.2 Comparação do estado de saúde com os pares

Procurou-se perceber como é que os entrevistados consideram que está o seu estado de saúde, quando comparado com outros reformados da mesma faixa etária e do mesmo género. De uma forma geral mencionaram que se sentem bem, posicionando-se num patamar equivalente ou até superior.

Um percurso de vida regrado e que não tenha sido exposto a situações adversas, foi uma razão apontada por alguns entrevistados.

(...). Sempre tive uma vida, de certo modo, muito regrada. Nunca perdi uma noite e não exagerei nas bebidas. Sempre fui cuidadoso, só abusava um bocadinho nos doces.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Algumas estão piores do que eu e estão mais novas. Também nunca apanhei frios, nem canseiras a correr para os comboios. Acho que isso também ajudou. (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

(...). Acho que nunca me tratei mal a mim própria. Nunca bebi, nunca fumei, nunca perdi noites, fui uma pessoa que ia aos meus bailes, mas quando era a hora de regressar, tinha de ser.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Outra razão referida está relacionada com as atividades desenvolvidas que permitem ter um ritmo de ocupação e, assim, distinguirem-se de outros reformados.

Sinto que estou distante das pessoas do meu género e da minha faixa etária nesta comunidade, porque não vejo as pessoas por onde ando. (...).

Rosa, 65 anos, ESUp, ex-Assessora na área da reinserção social.

Está bom. Os reformados de Mira Sintra só querem é jogar às cartas, beber copos. Um dia destes precisava de elementos para o grupo [de Cantares] e fui ao salão paroquial, mas ninguém quis. Contei lá 60 homens a jogar às cartas.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Outros entrevistados mencionaram o equilíbrio ao nível emocional, como sendo favorável para o estado de saúde, diferenciando-se de uma forma de estar de outros reformados, em que as queixas prevalecem.

Acho que estou bem. Porque alguns que eu conheço não sabem ser velhos, culpam os outros de tudo o que acontece. Sinto-me bem comigo próprio e gosto do convívio. Pessoas que não convivem e passam horas sentadas no sofá é meio caminho para a doença mental.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

[Referindo-se ao facto de ser uma pessoa positiva] (...) isso dá uma certa tranquilidade e bem-estar. Comparando com algumas pessoas que eu conheço, acho que estou melhor. Há pessoas que estão sempre a queixar-se.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

5.6.3.3 Estado de saúde e o quotidiano

A maioria dos entrevistados referiu que o estado de saúde não condiciona o dia-a-dia. No entanto, em quatro entrevistados (Sandro, Mariana, Carolina e Germano), registaram-se algumas limitações.

As pernas é a única coisa que condiciona o dia-a-dia. (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Tenho dificuldade em deslocar-me. Aqui só vou ao café, antes ainda ia ali mais abaixo, mas agora custa-me muito a andar e tenho andado com um problema na coluna (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

A saúde condiciona muito. (...). Tomo medicação para o sangue não coagular, tomo para prevenção do colesterol e da diabetes, para a tensão arterial, para a tiroide e para as arritmias cardíacas. Tomo, em média, 10 comprimidos por dia. Já fiz 9 operações, por ex., à vesícula, a um joanete e aos braços. Só os braços e os joanetes é que foram após a reforma.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

(...) ela [esposa] fica preocupada, porque eu tenho um problema com a próstata (...). Só utilizo o comboio quando vou para Lisboa. Depois ou vou com a minha mulher ou com os meus filhos, uma vez que deixei de conduzir (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Os comentários acima apresentados revelam que o estado de saúde condiciona um pouco a mobilidade dos entrevistados. Contudo, os três primeiros têm em comum o facto de viverem sozinhos, ao passo que Germano conta com um apoio mais permanente dos familiares quando necessita de efetuar deslocações.

5.6.4 Situação económico-financeira

A análise do último impacto consistiu em apurar se a passagem à reforma resultou numa diferença significativa na situação económico-financeira dos entrevistados. Para o efeito, analisaram-se os rendimentos e as despesas dos reformados.

O Quadro 5.5 apresenta o valor da pensão/reforma, por entrevistado e trajetória profissional. A pensão/reforma constitui a principal fonte de rendimento dos entrevistados. Alguns seniores acumulam este rendimento com outros complementos,

como por exemplo, a pensão de sobrevivência. No entanto, de forma a ter-se um critério uniforme, para o posicionamento no Quadro 5.5 foi considerado o valor líquido da pensão/reforma que resulta diretamente da trajetória profissional de cada entrevistado. Contudo, sempre que se justificar, os complementos serão enunciados no decorrer da análise interpretativa dos testemunhos dos reformados.

Quadro 5.5 Valor da pensão/reforma, por entrevistado e trajetória profissional

Nome	Trajetoária profissional	Valor Pensão/Reforma (€)	Intervalo Pensão/Reforma (€)
Mariana	Intermitente	285	0-699
Gabriela	Intermitente	400	
Dora	Intermitente	425	
Carla	Intermitente	450	
Sandro	Intermitente	480	
Francisca	Intermitente	483	
Carolina	Intermitente	602	
Renato	Estável	756	700-1.399
Eugénio	Estável	900	
Henrique	Ascendente	900	
Diogo	Estável	1.000	
Lurdes	Ascendente	1.000	
Eduardo	Estável	1.200	
Rosa	Ascendente	1.250	
Rafael	Estável	1.290	1.400-2.099
Tomás	Estável	1.400	
Alice	Estável	1.499	
Bernardo	Ascendente	1.500	
Germano	Ascendente	1.500	
Matilde	Ascendente	1.800	
Patrícia	Ascendente	2.000	
Madalena	Ascendente	2.000	

Com base na informação do Quadro 5.5, é possível destringir o seguinte:

- Os entrevistados com uma trajetória profissional intermitente concentram-se no primeiro intervalo (valores de pensão/reforma mais baixos). A maioria dos entrevistados com um percurso laboral estável situa-se no segundo intervalo, ao passo que a maioria dos entrevistados com uma trajetória profissional ascendente posiciona-se no terceiro intervalo (valores de pensão/reforma mais elevados);
- É entre as mulheres que existe uma polarização nos valores de pensão/reforma, isto é, os valores mais baixos que se situam no primeiro intervalo (0-699) e os valores mais altos que se posicionam no terceiro intervalo (1.400-2.099);

- O primeiro intervalo (0-699) é composto, maioritariamente, por pessoas do género feminino. O valor de reforma mais pequeno é de 285€ (Mariana) e o maior é de 602€ (Carolina);
- O segundo intervalo (700-1.399) é constituído, em maior número, por indivíduos do género masculino. O valor de reforma mais baixo é de 756€ (Renato) e o mais alto é de 1.290€ (Rafael);
- No terceiro intervalo (1.400-2.099) há um maior equilíbrio entre pessoas de género masculino e feminino. O valor de reforma que se encontra no limiar inferior desse intervalo é de 1.400€ (Tomás) e o valor que se posiciona no patamar superior desse intervalo é de 2.000€ (Patrícia e Madalena);
- O valor médio de pensão/reforma é de 1.050,91€. No entanto, verificam-se diferenças significativas consoante o tipo de trajetória profissional, conforme ilustra o Quadro 5.6.

Quadro 5.6 Valor médio da pensão/reforma, segundo a trajetória profissional

Trajectoria profissional	Valor médio da pensão/reforma (€)
Intermitente	446,43
Estável	1.149,29
Ascendente	1.493,75

Após esta análise de carácter transversal, procede-se à interpretação qualitativa dos discursos dos entrevistados através de dois eixos: rendimentos e despesas.

5.6.4.1 Rendimentos

Foi solicitado aos entrevistados que se pronunciassem se a passagem à reforma traduziu-se numa diferença significativa nos rendimentos, comparando o valor líquido da reforma com o valor da remuneração líquida antes dessa transição. Para a maioria dos entrevistados a pensão/reforma resultou numa diminuição de rendimentos; para outros indivíduos manteve-se um valor equivalente; e para um menor número de sujeitos representou um aumento de rendimentos. De seguida, apresenta-se a respetiva sequência.

Rendimento - Diminuição

A perda de rendimento resultou de penalizações por reformas antecipadas; por um baixo número de anos de contribuições para a CGA/Segurança Social; por medidas resultantes do Programa de Assistência Económica e Financeira do Fundo Monetário Internacional (ex. aumento de escalão de IRS); por o valor da pensão/reforma ser calculado com base numa percentagem da carreira contributiva e não corresponder à totalidade do último salário; e pelas perdas do subsídio de alimentação, de prémios de desempenho, de horas de trabalho suplementar e de outros benefícios.

(...) foi aplicada a penalização por ser antecipada e passei a receber o valor de 900€. Na altura da *Troika*, (...) aumentaram muito os impostos (...). Quando estava a trabalhar tinha vários prémios ao longo do ano, mas com a passagem à reforma perdi os prémios. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Sim. A reforma é cerca de 480€. A reforma foi completa, mas tive poucos anos a descontar.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Sim, porque leva-se um corte, recebe-se 80% do ordenado e então temos que saber gerir. Agora é cerca de 1.000€.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

(...). Houve a diferença do ordenado. (...). Além disso, (...) os benefícios da alimentação em que não gastava dinheiro.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Rendimento - Equivalente

Para alguns entrevistados não houve fatores que resultassem numa diferença do rendimento. Nesse sentido, o valor da pensão/reforma é semelhante à última remuneração.

Não. É o mesmo do vencimento que tinha. Equivalia aos 1000€.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

(...). Igual ao que estava a trabalhar, cerca de 425€ (...).

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Rendimento - Aumento

Noutros casos, o valor da pensão/reforma representou um aumento de rendimento. As razões prendem-se com o número de anos de contribuições efetuadas devido a carreiras longas; por atualizações do valor da pensão/reforma através dos sistemas

públicos de proteção social; e por atualizações de Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) que permitem aos ex-colaboradores de empresas privadas serem abrangidos pelas revisões salariais.

(...) tenho cerca de 1.290€. Foi um bocadinho mais porque vamos tendo aumentos como se estivéssemos a trabalhar. Quando é revisto o ACT nós também somos aumentados (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

5.6.4.2 Despesas

Para completar a análise da situação económico-financeira torna-se necessário aferir se decorreram mudanças significativas nas despesas dos entrevistados. Seguimos a mesma linha de raciocínio ao dividir em três vetores os respetivos impactos. Na maioria dos entrevistados não se registou uma diferença acentuada nas despesas, mantendo-se equivalente. Depois temos os entrevistados que tiveram uma diminuição dos gastos e, por fim, os que tiveram um acréscimo das despesas.

Despesa - Equivalente

No que diz respeito aos reformados que não denotaram uma mudança significativa, estes têm procurado gerir as despesas de forma equilibrada. No entanto, há fatores que contribuem para a estabilidade desse padrão. Uma das preocupações que os reformados sentem é com o estado de saúde que pode despoletar um aumento das despesas. Nesse sentido, usufruir de benefícios como o seguro de saúde (decorrente da atividade profissional), comparticipações nos medicamentos (no caso de reformas de baixo valor) ou optar pela aquisição de medicamentos genéricos (em vez dos medicamentos de marca), são possibilidades seguidas pelos entrevistados.

Não. (...). Mantenho as regalias que tinha, por ex., seguro de saúde. Só os antigos funcionários mantiveram.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

(...). Tenho isenção de taxas, porque a reforma é baixa (...) opto pelos genéricos que são mais baratos. Mesmo assim, ainda gasto em média 50€ por mês. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Despesa - Diminuição

Relativamente aos entrevistados que mencionaram uma diminuição das despesas, o fator que contribuiu para essa redução foi a desvinculação laboral e consequente passagem à reforma, que permitiu uma poupança ao nível da alimentação, do vestuário, do transporte e do combustível.

Passei a gastar menos. Gasto menos em roupa, em alimentação, porque comia mais vezes fora (...).

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

Comecei a ter muito menos despesas. Deixei de almoçar fora. Gastava mais também na roupa, uma coisa mais bonita para o trabalho. Os transportes também. Principalmente a alimentação e os transportes.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Se para alguns reformados a diminuição das despesas resultou diretamente da cessação da atividade profissional (ex. consumir menos refeições no exterior), já no caso de Carolina a diminuição das despesas é feita à custa de uma privação na compra de alimentos ou de tratamentos relacionados com a sua saúde.

Todos os anos as coisas aumentam. (...). Tenho que evitar comer muita coisa porque o dinheiro não chega, por ex., fruta, hortalíça (...). Não vou agora à fisioterapia porque tenho que pagar. No ano passado fiz e paguei 90 e tal euros por 15 dias de fisioterapia, por causa da coluna e do braço que parti. (...) não chega o dinheiro, porque as credenciais que os médicos passam só dão para as taxas moderadoras das consultas, os tratamentos pagam-se.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Despesa - Aumento

Alguns entrevistados notaram diferença nas despesas, ou seja, mencionaram maiores gastos a partir do momento da reforma. No caso de Renato, como vimos no item “Transição emprego-reforma”, este mantém uma atividade profissional e uma das preocupações que manifestou nessa transição foi a vertente económico-financeira. Renato teve um aumento de rendimento na passagem à reforma devido à longa carreira contributiva. A acumulação do valor da reforma com a remuneração da atividade profissional, além de assegurar as despesas do dia-a-dia, tem igualmente como objetivo apoiar os seus familiares (filhos e netos). Por conseguinte, este período da reforma representou um aumento do rendimento e da despesa, embora esta última não pareça configurar-se como um condicionamento na vida de Renato.

(...) por vezes dou ajudas na renda da casa da filha, porque é elevada e o dinheiro [da filha] não chega ou nos arranjos do carro, nas férias... aquelas coisas que temos de fazer pelos filhos que faço agora, porque posso (...).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

No caso de Francisca, que desempenhou a função de Ajudante de Cozinha, as refeições eram provenientes do local onde trabalhava, o que representava uma poupança importante. Contudo, após cessar a atividade profissional, deixou de

consumir as refeições provenientes desse espaço, tendo por isso uma despesa adicional com a alimentação.

Principalmente a alimentação. Ao cozinhar mais, também passei a gastar mais gás. Os cafés também. Agora pago tudo.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Em jeito de encerramento deste ponto, a principal ilação a reter é que, na maioria dos entrevistados, a entrada na reforma resultou numa perda de rendimentos e numa permanência das despesas. Relativamente à perda de rendimentos (que se verificou nos três tipos de trajetória profissional), esta é uma das mudanças suscetíveis de acontecer com a passagem à reforma e, caso o valor da mesma seja baixo, pode limitar a participação em atividades, como sublinhou Fonseca (2011: 42). No entanto, no que diz respeito a atividades sociais, ou seja, aquelas que não implicam diretamente investimento económico, como a colaboração com a igreja ou o voluntariado de comunidade, pode não existir uma relação significativa entre o nível de rendimento e a respetiva adesão, conforme ressaltou Arendt (2005: 327-347).

Num plano individual, Francisca ilustra bem o que se acabou de descrever. A entrevistada teve uma trajetória profissional intermitente que se traduziu num valor de reforma baixo (483€). Examinando a sua situação económico-financeira com a passagem à reforma, Francisca teve uma perda de rendimento e um aumento de despesa, esta última porque as refeições eram provenientes do restaurante onde trabalhava. Contudo, como vimos no tema da “Ocupação do tempo”, Francisca ocupa-se com algumas atividades (ex. hidroginástica), embora não tantas quanto gostaria. Isso foi evidente quando nos itens “Conhecimento da oferta de atividades da junta de freguesia” e “Fatores que condicionam a ocupação do tempo” mencionou o condicionamento financeiro. Ainda assim, é uma pessoa que colabora voluntariamente no bazar da Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva. Se atendermos a outros entrevistados com trajetória laboral intermitente, alguns também colaboram (ex. Carolina) ou já exerceram uma atividade voluntária (ex. Carla), como se mostrou igualmente no tópico da “Ocupação do tempo”, nomeadamente na participação das atividades.

Importa referir que na caracterização dos modos de relação com a reforma (próximo capítulo), apresentam-se outros detalhes ao nível económico, que ajudam a aprofundar o conhecimento sobre a forma como os indivíduos lidam com a situação económico-financeira.

5.7 Significado e aspirações em torno da reforma

Este tópico convidou os entrevistados à reflexão entre a vivência expectável com a reforma e a experiência realmente vivida. Nesse seguimento, pediu-se que atribuíssem um significado à reforma e que partilhassem os seus desejos para o futuro.

5.7.1 Significado

Através das narrativas dos entrevistados foi possível descortinar cinco significados da reforma, sendo que a “Liberdade” e o “Desligamento” foram os mais evidentes.

Liberdade

O facto de as pessoas não estarem sujeitas a horários, responsabilidades e práticas organizacionais que, em alguns casos, geravam insatisfação laboral, reveste-se de uma libertação para desfrutarem do tempo de acordo com os seus ritmos e preferências.

[Balanço] Nunca pensei muito na reforma, não estava muito nas minhas perspetivas reformar-me, mas naquele dia estava saturada (...). Tenho aquilo que preciso. Estou a ajudar os outros e sinto-me bem assim. (...). [Significado] Ter mais tempo para fazer o que quero e o que gosto. Porque trabalhei muito com coisas de que não gostei.

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

[Balanço] (...). Era ocupar o tempo nas coisas que gostava. (...) sinto-me bem, mas às vezes um bocadinho cansada, porque já é muita coisa. (...). [Significado] Estar livre, fazer o que nos apetece e ajudarmos aqueles que precisam.

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

Desligamento

Para alguns entrevistados a reforma está associada a um desligamento, significado composto por três vertentes: descanso, transição para a última fase da vida e desconexão.

Há pessoas que associam a reforma a uma fase para descansar das responsabilidades que assumiram no decurso da trajetória profissional.

[Balanço] (...) não temos tanta responsabilidade. [Significado] Ser reformada, para mim não me afeta, significa que temos mais descanso.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Para outras pessoas pode servir de reflexão e de preparação para momentos mais difíceis, como a perda gradual de capacidades e a morte, como se tratasse de uma transição para a última fase da vida.

[Balanço] Não creio que tenha uma má vivência, não está muito longe do que imaginava, é tranquilo (...). [Significado] De alguma paz, de alguma preparação para momentos mais difíceis que se aproximam e que nós temos de nos mentalizar para eles, sobretudo para as nossas limitações que começam a aumentar. A reforma também é um momento de reflexão para isso (...) à medida que o tempo avança, a morte começa a estar muito presente, até porque muitos amigos começam a partir (...). (...) a gente tem que pensar que um dia acontece connosco. (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

No seguimento do relato anterior, quando os eventos de vida surgem de forma inesperada, desconectam a vivência expectável da experiência atual da reforma. No caso de Patrícia, o significado da reforma mudou de liberdade para solidão após o falecimento do seu esposo, pessoa com quem tinha uma ligação muito especial, assente, por exemplo, na admiração e na partilha de gostos em comum.

[Balanço] No período da reforma projetava uma vida completamente diferente. O meu marido era uma pessoa muito dinâmica e especial, tínhamos uma ligação muito boa, gostos em comum. Ele estava sempre desejando que eu chegasse. Eu é que conduzia, como Bruxelas fica no centro da Europa íamos sempre para Paris ou Amesterdão. (...). Eu não posso ficar ligada a essa saudade, mas é uma diferença da minha vida do dia para a noite. [Significado] é uma libertação, porque apesar de se gostar do que se faz está-se ali pressionado aquelas horas. (...) eu poderia estar a viver a reforma de uma forma mais feliz. (...). Neste momento, é uma solidão (choro).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Rendimento

Para alguns seniores a reforma está associada ao rendimento, embora com diferentes perspetivas (perda, segurança e estabilidade). Pode significar redução de rendimento, que se reflete na perda do poder de compra (ex. Francisca), segurança, sobretudo para quem vive só e conta com o apoio familiar (ex. Mariana), ou ter estabilidade económica para as necessidades que surgem no decurso da reforma (ex. Germano).

[Balanço] (...) nunca esperei muito diferente daquilo que é (...). Sabia o que ganhava, os descontos que fazia e o que estava previsto. (...). [Significado] foi a perda do poder de compra (...). Se calhar, se tivesse muito dinheiro não tinha o dia vazio.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

[Balanço] Mantive sempre [o estilo de vida]. (...) o meu filho sempre me ajudou. (...). [Significado] (...) é uma ajuda e agora especialmente. (...). É uma segurança económica.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

[Balanço] (...) habituei-me muito cedo a adaptar às condições que tinha. [Significado] Estar numa situação equilibrada ao nível financeiro, para quando se deixa de trabalhar corresponder às necessidades que temos. (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Recompensa

Alguns entrevistados frisam que a reforma significa uma recompensa pela vida de trabalho, como a situação de Eugénio, cujo percurso profissional foi dos 19 aos 65 anos de idade.

[Balanço] Esperava ter um equilíbrio ao nível económico, mantendo o que estava a trabalhar, mas não aconteceu. [Significado] (...). A pessoa que leva uma vida inteira como eu levei quase 50 anos a trabalhar, espera que quando vier para casa vir melhor, vir recompensada por aquilo que fez.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Direito

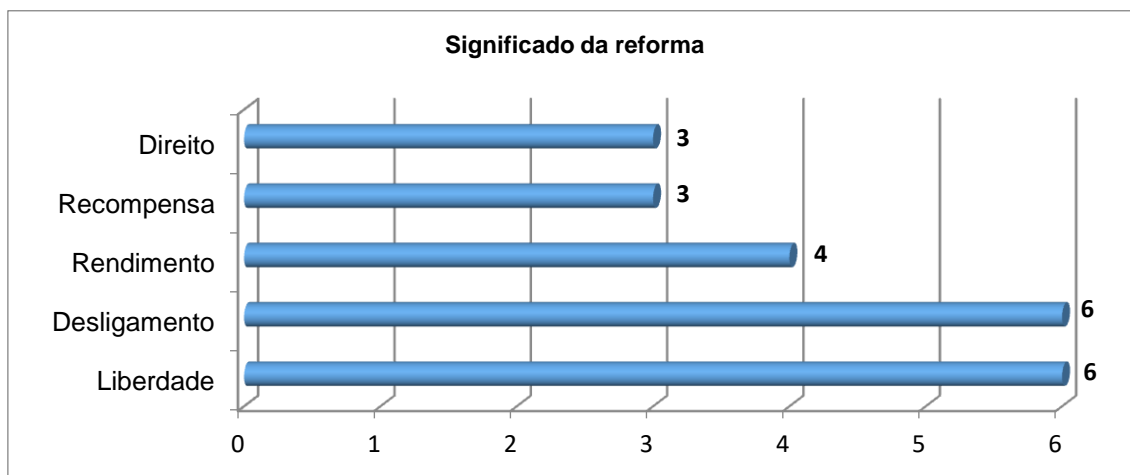
Outros entrevistados estabelecem igualmente uma relação com o trabalho, mas realçam a carreira contributiva, como o caso de Renato que é perentório ao afirmar que a reforma é um direito que lhe assiste.

[Balanço] Não senti mudanças (...). [Significado] Como descontei 46 anos, é mais do que justo ter esse direito. (...).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Através da Figura 5.5 retratam-se os significados da reforma atribuídos pelos entrevistados. É perceptível que a “Liberdade” e o “Desligamento” foram os mais indicados, seguidos de “Rendimento” e, por fim, de “Recompensa” e de “Direito”.

Figura 5.5 Significado da reforma



5.7.2 Aspirações

Este tópico visou que os entrevistados se pronunciassem em torno dos seus desejos futuros no período da reforma.

Uma boa parte dos entrevistados sente-se bem com a vivência atual e, por esse motivo, gostariam de se manter nesse padrão de vida, não projetando outro tipo de aspirações.

(...) sinto-me bem. Neste momento não há metas que gostasse de ter. Desde que me sinta bem no dia-a-dia, para mim chega.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

(...) nunca pensei nisso, foi uma coisa que nunca me preocupei. É mais viver o dia-a-dia.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(...) neste momento não tenho objetivos de futuro, o que quero é manter a minha vida estabilizada, ter saúde e a minha pensão de reforma e ter a minha vida à volta da família. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

A saúde foi um aspeto valorizado por alguns entrevistados, em que ficou expresso o lamento por não ter a saúde desejada, mas também o objetivo de preservar o estado atual para realizar outros objetivos (ex. passear).

(...). O que eu gostava era de ter mais saúde, mas agora já não se consegue, paciência.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

(...). Eu desejava ter saúde, é isso.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Desejo manter a saúde que tenho e a da minha esposa também, para poder usufruir do que ainda não pude até aqui que era passear mais. A minha esposa está a trabalhar. Ela diz “eu não vou, mais vai tu”, mas sozinho não vou, aborrece-me O principal é ter saúde.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Alguns entrevistados referiram o desejo de viajar e de aumentar os conhecimentos inerentes a essas viagens ou através da realização de formações.

No futuro o que gostaria de concretizar era viajar, mas não é só ir lá, é conhecer e estar algum tempo e poder investir mais na minha formação, por ex., Pós-graduações.

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

(...) ter oportunidade de viajar, de conhecer outros sítios. Conheci muita coisa em África e na Europa Central. Mas gostava de ir a Paris. Mas é quando a minha esposa estiver reformada.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Duas entrevistadas referiram-se à família. Patrícia, pela ausência da interação conjugal (viuvez). Alice, pela falta de relacionamento entre os familiares próximos (filhos). Transparece que estas situações de vida não permitem que Patrícia e Alice desfrutem plenamente do tempo, conforme desejariam.

(...). A única coisa que eu gostaria é que o meu marido existisse, porque faz-me muita falta partilhar tudo aquilo que eu partilhava com ele, é só isso.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

O que gostava era sermos novamente a família que eramos antes para podermos estar todos juntos, por ex., nos aniversários. (...). A única coisa que queria era só isso. Eles [filhos] estão assim [zangados] há 6 anos.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Alguns reformados gostariam de ter uma capacidade económico-financeira mais favorável para suportar as despesas e assegurar uma maior qualidade de vida.

Ter um bocadinho mais de dinheiro para estar mais à vontade, ter melhor qualidade de vida. Melhor qualidade de vida seria pagar as contas todas, mas poder ir a um restaurante uma vez por semana ou por mês, em vez de ir de dois em dois meses. Ter um bocadinho mais de conforto e poder continuar a pôr um bocadinho de parte, porque quase não dá. Se não pusesse de parte, agora não podia ter as obras que tenho em minha casa. Foi desse dinheiro que poupei. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...). Tenho o tempo livre, mas desejava uma vida mais desafogada financeiramente (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Chegada a esta fase da pesquisa, em que se procurou apreender os caminhos seguidos pelos entrevistados, a próxima dimensão deste estudo tem como objetivo rematar temas transversais desse percurso experienciado.

5.8 Reflexividade sobre o percurso de vida

Para a análise desta dimensão, questionou-se quais os acontecimentos mais marcantes e as pessoas mais influentes no percurso de vida dos indivíduos; qual a perceção sobre o processo de envelhecimento e a fase da velhice; se já foram alvo de

discriminação por causa da idade; qual o balanço sobre o percurso de vida; e, para finalizar, que se pronunciassem sobre mudanças, caso pudessem voltar atrás.

5.8.1 Acontecimentos mais marcantes e pessoas mais influentes

Este ponto convidou à reflexão sobre os acontecimentos mais importantes e as pessoas mais influentes no percurso de vida dos indivíduos.

Acontecimentos mais marcantes

Todos os entrevistados mencionaram episódios relacionados com a família. De uma maneira positiva, foram relatados acontecimentos como o casamento, o nascimento dos filhos e dos netos.

O casamento, o nascimento do meu filho e dos dois netos (...).

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

(...) o nascimento dos meus filhos. (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

De um modo negativo, foram mencionados acontecimentos relacionados com crises familiares, como o divórcio ou a degradação da relação com os filhos.

A separação. Estivemos 25 anos juntos. Quando viemos para Portugal ela engraçou com algum rapaz. Trabalhávamos e vivíamos bem e aconteceu aquilo, é uma desgraça. (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

O que o meu filho me fez (choro) [fiadora/insolvência]. Apesar de eu sofrer muito na altura do divórcio (...). Mas o divórcio já lá vai, isto do meu filho está a magoar-me mais. (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

O sentimento de perda também está associado a acontecimentos negativos, nomeadamente quando os entrevistados se referem ao cônjuge e aos pais. Por exemplo, no que concerne ao cônjuge, Mariana refere-se aos planos que ficaram por concretizar. No caso de Matilde, a entrevistada recorda o pai com saudade, porque além da figura paternal também era um amigo sempre disponível para acompanhá-la.

(...). A morte do meu marido, porque não esperava que fosse tão cedo, tínhamos planos, por ex., ver o filho formado. (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

O maior foi a perda do meu pai, porque depois da minha mãe morrer fiquei a viver com o meu pai. O meu pai para mim era tudo, era pai, amigo (...).

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

Em alguns casos, o falecimento dos pais ocorreu quando os entrevistados eram jovens. Foi numa altura em que estes precisavam de apoio, orientação e afeto, motivo pelo qual estes eventos, ocorridos “fora de tempo”, permanecem na memória dos reformados como um sentimento de profunda tristeza.

(...) a morte da minha mãe, porque foi numa altura em que nós mais precisamos de uma mãe, porque além de mãe, era amiga, companheira, confidente, era tudo. (...). Tinha 17 anos quando ela morreu. Sinto muito a falta da minha mãe, das palavras, do abraço, do beijo da minha mãe. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Para alguns entrevistados, o serviço militar e os acontecimentos como o 25 de abril e o 1º maio de 1974 foram marcantes, refletindo-se, por exemplo, na sensação de liberdade de expressão, como se percebe sobretudo pelo testemunho de Rafael.

(...) o 25 de abril, porque termos a liberdade de falar é muito bom, nós não sabíamos com quem estávamos a falar. É a liberdade de expressão, de falarmos à vontade no dia-a-dia. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

O serviço militar, o 25 de abril, o 1º maio. Questões mais ligadas ao país. (...).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Pessoas mais influentes

Quanto às pessoas mais influentes, a família tem uma presença importante, apesar de não ser de uma forma tão dominante comparativamente à temática dos acontecimentos mais relevantes, pois quatro entrevistados referiram outro tipo de “modelos”.

Os familiares mais próximos como o cônjuge, os pais, os filhos e os irmãos, são figuras ímpares para os entrevistados, porque são, ou foram, sinónimo de companhia, suporte e transmissão de valores.

O meu filho, porque apesar das limitações que tem na vida [deficiência], acho que ele tem lutado e tem sido um exemplo a seguir para mim. O meu pai, no sentido da companhia. (...).

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

(...) a minha mãe, porque foi uma pessoa de uma educação excecional. Ficou viúva aos 36 anos e lutou muito por mim, sempre viveu comigo. Transmitiu-me os valores todos. E o meu marido.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

A minha mulher, porque é uma esposa formidável, uma excelente avó, excelente companheira. É a minha conselheira (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

O mais influente é o meu filho, vivi praticamente para ele.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

A minha irmã, porque ela é um pouco da minha mãe, aquele refúgio. (...) é aquela palavra que precisamos. Eu falo com ela e tenho-a. É um prolongamento da existência da minha mãe.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

A mulher e os meus filhos, porque é um convívio positivo.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Os meus pais, porque eram eles que me orientavam. A família era muito unida.

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

Para Henrique e Germano, as pessoas mais influentes nas suas vidas estão ligadas à igreja, instituição à qual se têm “dedicado” ao longo dos seus percursos de vida, conforme fomos dando a conhecer, por exemplo, no tópico da “Ocupação do tempo”. Independentemente da doutrina seguida, estes indivíduos interiorizaram os valores religiosos e têm procurado partilhá-los através das suas ações na comunidade.

(...). É a instituição da igreja, porque sou muito honesto, verdadeiro, interiorizei esses valores. Encontrei pessoas que foram meus professores.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

(...). Foram pessoas do movimento da juventude ligada à igreja católica.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Francisca e Carolina consideram que não há pessoas influentes nas suas vidas, transparecendo que contam somente consigo próprias.

(...). Não tive nenhuma em especial.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...). Eu própria, porque não tive ajudas de ninguém, não tive nada.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Recordamos que estas duas entrevistadas mencionaram as instituições (da economia social e a igreja) quando se pronunciaram relativamente à rede de suporte de primeira intervenção (apoio percebido).

5.8.2 Perceção sobre o envelhecimento

Neste item visou-se compreender a perceção dos entrevistados relativamente ao processo de envelhecimento que, em linhas gerais, se pode agrupar em dois eixos: perceção favorável e perceção desfavorável.

Perceção favorável

Alguns entrevistados aceitam o envelhecimento como um processo integrante do percurso de vida.

Rosa considera que é um processo contínuo e que representa uma fonte de sabedoria. A entrevistada direciona o seu foco para o futuro e procura deixar um legado que contribua para uma sociedade melhor, através da realização das suas atividades na área social.

É diário, uma coisa natural, vejo como uma continuidade. O tempo traz mais sabedoria e não consigo pensar muito no passado. Só consigo pensar no presente e tentar fazer coisas a pensar no futuro e deixar a sociedade onde estou um pouco melhor. (...).

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

Henrique sente-se bem com a sua idade cronológica e tendo noção das suas capacidades procura mobilizá-las para se ajustar aos desafios do quotidiano, o que contribui para uma perceção positiva no modo como encara o envelhecimento.

(...) não me sinto envelhecido, nem retraído em relação à idade, porque eu neste momento estou a fazer tudo o que fazia antes. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Perceção desfavorável

Alguns entrevistados têm uma posição desfavorável face ao processo de envelhecimento, apontando a perda de capacidades (que já sentem na vida diária), como um aspeto que contribui para essa perceção.

Um desses exemplos é Francisca que destaca a perda gradual de funcionalidades, como a mobilidade física e a força muscular.

(...) vai-se perdendo capacidades, uma pessoa já não se movimenta tão bem, já não dou a volta a uma casa como dava (...). Sinto que já não se tem a mesma força. (...). Aspetos positivos, não vejo nenhuns [referindo-se ao envelhecimento].

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Conforme aferido na pesquisa de Palmore *et al.* (1979), quando os acontecimentos sucedem em simultâneo ou consecutivamente, têm um impacto mais intenso e duradouro no bem-estar dos indivíduos, particularmente nos que se encontram num estado de saúde mais vulnerável ou detêm menores recursos socioeconómicos (Palmore *et al.*, 1979: 846-850).

Por exemplo, Sandro quando passou à reforma teve um episódio de saúde (trombose) e uma redução acentuada do rendimento disponível. Além disso, a sua ocupação do tempo durante a semana é desenvolvida em contexto de Centro de dia e, durante o fim-de-semana, tem o apoio da sua filha em atividades da vida diária. Neste momento, Sandro aparenta ter alguma dependência em diversas áreas da sua vida, o que suscita neste reformado um sentimento de insegurança no futuro ou ausência de propósito de vida.

(...) agora com 70 anos não faço nada, moro sozinho, a filha ao sábado e ao domingo vai lá levar o almoço e lava-me a roupa (...). Não tenho nada que esperar, é deixar andar até andar, não há nada a fazer, tanto faz ir para ali ou para ali (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

5.8.3 Perceção sobre a velhice

No seguimento do modo como os entrevistados encaram o processo de envelhecimento, pediu-se que completassem a frase “Para si, a velhice é...”. O objetivo era que os reformados se pronunciassem livremente para aferir se existiam ligações entre o modo de encarar o envelhecimento e a velhice, bem como entre a reforma e a velhice.

Perceção favorável

De uma maneira geral, os indivíduos que encaram favoravelmente o processo de envelhecimento manifestam uma opinião positiva relativamente à velhice.

Bernardo tem consciência de que a velhice está associada ao desgaste físico e mental dos indivíduos. No entanto, defende que as pessoas devem manter um espírito jovem e pensar na velhice como uma situação natural.

[Velhice] (...) está associada ao desgaste da pessoa, os anos passam (...) uma pessoa incapacita-se fisicamente e mentalmente (...). A pessoa tem que manter um espírito jovem e não pensar na velhice como uma situação negativa. A velhice é uma situação da vida (...). Mantendo o espírito jovem, atenua as partes negativas.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

O que contribui para Bernardo manter o espírito jovem? Este sênior destaca a intergeracionalidade com os idosos e com os mais novos, o que lhe permite ter uma constante atividade cognitiva, levando-o a acompanhar as “tendências”, especialmente em relação aos mais jovens.

(...) Para manter o espírito jovem há muitas formas, desde manter o convívio com outras pessoas, o convívio intergeracional com os idosos, com as crianças e com a juventude. Na minha prática diária tenho os meus netos e a catequese aqui com os adolescentes. Isso obriga a ter uma atividade permanente de espírito aberto, de saber o que é que os adolescentes têm na sua ideia (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Patrícia, cuja expectativa do modo de vivenciar a reforma mudou após o falecimento do seu esposo, não se revê com a idade que tem e não se sente “velha”. Patrícia ocupa o tempo com uma atividade de voluntariado e tem o valor de reforma mais elevado, a par de outra entrevistada.

Estou nesta faixa etária, mas ainda não me estou a ver velha. (...) não me interiorizo com a idade que tenho. Tenho os meus interesses, estou a ajudar uma associação [PROBEM] porque me pediram e para mim é útil, porque ocupa alguma parte do tempo. (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Os comentários de Rafael e de Tomás, entrevistados na faixa etária dos 70 anos, também abordam a velhice de uma forma positiva, sendo que a sociabilidade é um traço característico entre os dois reformados.

Rafael mantém uma relação social intensa, sobretudo através da participação nos grupos de música, atividade que muito aprecia, além da frequência das coletividades. Nesse sentido, revela que a velhice é algo que por enquanto não o preocupa.

Posso dizer que sou um jovem, embora tenha 75 anos, mas de espírito sou um jovem, sempre na brincadeira com os amigos, estou sempre bem-disposto. Sou sincero, não me preocupa a velhice. Para mim, a velhice é uma coisa natural que neste momento não me afeta nada.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Tomás tem consciência de que a velhice faz parte do percurso de vida. Realça a importância de ter uma ocupação motivadora, como sendo um fator que contribui para a qualidade de vida. Nesse sentido, dá o exemplo da maior disponibilidade de tempo para se dedicar aos netos que antes da reforma não tinha.

É uma consequência da vida, mas é preciso saber ser velho e para se ter alguma qualidade de vida é preciso ter uma ocupação, alguma coisa que motive (...). (...) ser velho não é desprestígio nenhum. Por ex., a disponibilidade que temos para os netos que antes não tínhamos, porque estávamos a trabalhar. A velhice faz parte do percurso de vida.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Perceção desfavorável

Em sentido genérico, os entrevistados que encaram o envelhecimento de uma forma desfavorável têm similar perceção relativamente à velhice. Destaca-se a escassez de recursos, como o principal fator que contribui para essa perspetiva.

Mariana vive sozinha, denota algumas mazelas no estado de saúde e teve um percurso laboral intermitente, refletindo-se em recursos económicos modestos. Neste seguimento, Mariana encara a velhice como sendo “o começo do fim”.

É o começo do fim. Temos que nos preparar e aceitar e pedir que as coisas fiquem boas para aqueles de quem gostamos muito e que eles não sofram.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Carolina teve uma trajetória profissional intermitente, revela alguns condicionamentos de saúde e denota ausência de afinidade em relação aos familiares. Quanto à velhice, considera que é algo que a assusta, evidenciando a falta de capacidade financeira para mais tarde integrar uma resposta de lar, bem como a indisponibilidade dos filhos para cuidar da própria quando estiver numa fase mais dependente.

É uma coisa que me assusta, porque aquilo que se vê sem haver dinheiro para a gente ir para um lar. Os filhos, cada um tem a sua vida e também não podem abandonar os empregos para cuidarem dos pais (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Alice teve uma trajetória profissional ascendente, mas destaca a perda de funcionalidades como um aspeto que lhe causa um sentimento de frustração, percecionando a velhice de um modo desfavorável.

É uma destruição, porque se começa a ter a noção de não ter as capacidades que se tinha e isso de perder capacidades (de andar, pensar, manejar, a visão, de tudo afinal de contas) para mim é um bocado frustrante. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Tendo em conta o que foi exposto, a forma como os indivíduos abordam a velhice (favorável/desfavorável) não parece ter uma relação direta com a reforma. Por sua vez, captou-se uma associação mais significativa com os recursos que os entrevistados dispõem, nomeadamente os económicos, a condição de saúde e a rede de apoio familiar.

5.8.4 Discriminação pela idade

Foi questionado se os entrevistados já tinham sentido discriminação por causa da idade. Patrícia e Matilde foram as únicas pessoas que responderam afirmativamente. Contudo, detetou-se que foi uma discriminação negativa relacionada com a esfera profissional (Patrícia) e uma discriminação positiva relacionada com a cedência de um lugar num transporte público (Matilde).

Discriminação negativa

(...). Era um bocado por causa da idade, porque eu já era uma veterana e não interessava estar ali. Começam a olhar, “teve um passado assim, trabalhou com fulano”... As pessoas quando começam a ter demasiada idade numa empresa são *personas non gratas* para os novos que vêm. Ele [Diretor-Geral] tinha acabado de entrar, tinha cerca de uns 30 e tal anos.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Discriminação positiva

Já. E fez-me pensar a idade que afinal tenho. (...). Ia no metro e quando entrei levantaram-se pessoas jovens para me dar o lugar. Isto mostra que eu já sou velha. (risos) (...).

Matilde, 69 anos, ESup, ex- Perita de Investigação Criminal.

De seguida, procedeu-se a uma análise mais precisa entre os 20 entrevistados que mencionaram não ter sentido discriminação, permitindo enquadrar os discursos de mais três entrevistados nos tipos de discriminação negativa e positiva.

Discriminação negativa

A visão de Carla está relacionada com o envelhecimento societal (Rosa, 2012: 24), ou seja, com a forma como a sociedade reage perante as pessoas mais velhas e que, de alguma forma, pode condicionar as oportunidades. Carla foi uma das entrevistadas que revelou interesse em manter uma atividade profissional se tivesse oportunidade, conforme partilhado no tópico “(Des)continuidade da atividade profissional”. Porém, pelo que observa através dos meios de comunicação social e das suas relações de amizade, sente que é preferível não arriscar procurar uma oportunidade de trabalho, pois interiorizou que existe o condicionamento de não existir trabalho para as pessoas

mais velhas e de poderem ser marginalizadas. Por conseguinte, a entrevistada sente que existe discriminação, sendo esse tipo de atitudes um dos efeitos que pode decorrer do envelhecimento societal, conforme salientado por Morgan e Kunkel (2007: 5-6).

Não senti diretamente, mas sente-se indiretamente. A sociedade está feita para nos marginalizar (...). De uma maneira geral, para as pessoas com alguma idade não há trabalho (...). Indiretamente a gente sente isso, por não haver oportunidades de trabalho. Agora já não procuro. Por mais que a gente disser que ainda estamos aptos, sente-se por aquilo que vemos nos meios de comunicação social e as coisas vão-se interiorizando em nós. Sabemos que se nos aproximarmos de determinadas áreas, para não sairmos machucados, o melhor é não nos aproximarmos, porque sabemos que a gente sai a perder. Tenho amigas que vão tentando a sorte delas e vejo como são marginalizadas (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Discriminação positiva

No que concerne à discriminação positiva, sobressai novamente o tipo de comportamento de cedência de lugar em transportes públicos. Pelo que se capta dos comentários dos entrevistados, estes aceitam de bom grado esse gesto, embora se perceba que não tendem a aderir ao mesmo. Inclusive, Henrique considera que essa atitude não é reveladora de discriminação.

Não. Por acaso uma vez achei piada (...) como tenho alguns cabelos brancos, uma moça levantou-se para oferecer o lugar no autocarro. Eu disse “deixe estar, obrigado”.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Não me senti discriminado. Já me têm oferecido o lugar, mas isso não é discriminação. Mas eu digo logo que “não, vou em pé”.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Vimos que os motivos pelos quais os entrevistados sentem que há uma discriminação negativa estão relacionados com a esfera profissional (Patrícia e Carla). Por conseguinte, recorreu-se ao item “Transição emprego-reforma” para apurar se nos discursos dos restantes entrevistados (17) era possível captar indícios de um tratamento diferenciado. Detetou-se essa situação em mais cinco entrevistados e que se pode enquadrar no tipo de discriminação negativa.

Discriminação negativa

Para alguns entrevistados, apesar de terem negociado uma rescisão por mútuo acordo com as entidades empregadoras, percebeu-se que essa iniciativa partiu das empresas. Estamos a falar de trabalhadores com um número significativo de anos de “casa” e, conseqüentemente, com mais idade e probabilidade de reunirem os requisitos necessários para serem considerados a participar nesse processo. Palavras como “despachar”, “convite”, “empurrou-me” e “mandar-nos embora”, parecem reforçar os indícios da influência da idade para esse tratamento diferenciado.

Onde estava a trabalhar optaram por entregar aquilo a privados e “despachar” para a reforma uma quantidade de empregados. (...). As condições eram quem tivesse 30 ou mais anos de desconto podia vir embora com qualquer idade. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

(...) aceitei o “convite” da empresa, deram-me a indemnização (...) mais tarde, como já estava com ideia de pedir a reforma, apresentei os papéis e passado uns meses fiquei reformado.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

(...) O “convite” para a pré-reforma foi feito na generalidade, deram a conhecer através de circulares. Vinham as condições (50 anos de idade e mais de 30 anos de serviço) para poder vir para a pré-reforma.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

No caso de Francisca (tinha salários em atraso), partilhou que o responsável hierárquico do restaurante onde trabalhava pressionou-a para se reformar devido à idade. Francisca acabou por se reformar com salários por receber, interpondo uma ação em tribunal para recuperar os montantes em dívida.

Ele [patrão] “empurrou-me” para a reforma, porque queria que me reformasse por ter os 65 anos. (...) reformei-me com dinheiros a haver e meti-o [patrão] em tribunal para pagar o dinheiro em dívida.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

O comentário seguinte de Rafael evidencia uma dupla discriminação relativamente ao mercado laboral. Por um lado, enquanto estava empregado, apesar de não ter as condições reunidas para a reforma, a entidade patronal propôs uma saída antecipada que acabou por ser concretizada por comum acordo. Depois da desvinculação à empresa onde trabalhava, Rafael procurou retomar uma atividade profissional, mas sentiu que a idade foi um obstáculo para um regresso ao mercado de trabalho.

(...). Com 35 anos de banco a gente reformava-se, ou então era pela idade da reforma que era aos 65 anos. Não tinha nem uma coisa nem outra, portanto, eles é que quiseram "mandar-nos embora". Deram-me boas condições e então vim-me embora (...). Ao princípio, quando me reformei, sentia-me bem e andei à procura de qualquer coisa (...). Tudo se fechava "ah, se tivesse menos 2 ou 3 anos". Era um *part-time* qualquer, nem que fosse Segurança, mas as portas fechavam-se por causa da idade. (...). Essa fase inicial durou uns 4 ou 5 meses, não arranjei emprego, na boa!

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Resumindo o que se tem vindo a apresentar neste ponto, do total de 22 entrevistados, a maioria (20) mencionou não ter sentido discriminação, exceto em dois casos. Não obstante, de forma a descobrir aspetos não imediatamente aparentes, após uma análise mais fina dos testemunhos desses 20 entrevistados, verificou-se que em oito deles (primeiro três e depois cinco), existiu igualmente algum tipo de tratamento diferenciado em que a idade foi um fator preponderante. Logo, entre os 22 entrevistados, pode-se considerar que em dez reformados existiu indícios de discriminação com base na idade, fosse ela negativa ou positiva, apesar de, em alguns casos, essa não ser percebida pelos próprios.

5.8.5 Balanço do percurso de vida

Com o intuito de conhecer o balanço que os reformados fazem do seu percurso de vida, propôs-se que respondessem a duas questões que se apresentam no decorrer desta análise.

Que balanço faz do seu percurso de vida?

Alguns entrevistados fazem um balanço positivo, pelo facto de terem vindo a atingir os objetivos que foram delineando.

Segui o meu percurso conforme fui delineando com a idade. Respeitar os outros para me respeitarem a mim, fazer o melhor que podia. (...). Realizei aquilo que pensava e esperava. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Os gestos de partilha e de ajuda parecem favorecer a autoestima dos reformados e contribuir para esse sentimento positivo do percurso de vida.

(...) gosto de ser a pessoa que sou, gosto que Deus me tenha dado a possibilidade de ajudar os outros. Aquilo que tenho é o suficiente. O que faço por outras pessoas é um consolo que tenho.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Tenho coisas muito lindas. Fui sempre alegre, as pessoas procuraram-me pela forma de estar e de ser. Acho que tenho um percurso de vida muito bom. Balanço completamente positivo.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

As condições sociais de existência também contribuíram para uma avaliação positiva. Por exemplo, Madalena compara-se com outras pessoas que não tiveram a possibilidade de seguir os estudos e necessitaram de trabalhar no campo, ao passo que a entrevistada teve a oportunidade de concluir o ensino superior.

Apesar de tudo o que passei [referindo-se à violência doméstica do ex-marido] considero-me uma pessoa com sorte. Na minha aldeia fui a única que estudei, os outros iam para o campo (...).

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

Alguns entrevistados revelaram sentimentos positivos, mas também uma ligeira mágoa, precisamente pelas condições difíceis vividas na infância. Por exemplo, Mariana não teve oportunidade de prosseguir os estudos, conforme demos a conhecer na “Trajetória escolar”, e o seu testemunho aborda o facto de a sua infância ter sido marcada por privações, como o vestuário ou o calçado. Nesse sentido, também é possível captar no seu comentário a vontade de ajudar, caso alguém tenha as necessidades que a entrevistada sentiu na infância, reconhecendo que esse período contribuiu para a pessoa que é hoje.

Umás coisinhas menos boas, mas foi bom, não me posso queixar. Foi mau em pequena com faltas que queria e não tinha, por ex., vestidos e sapatos. (...). A infância influenciou muito a pessoa sou hoje. (...) o que eu queria era mais um bocadinho de fartura, mas eles [pais] também não podiam. Tenho vontade de ajudar se alguém tivesse a necessidade que eu tive. Gosto de ajudar, sinto-me feliz.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

As trajetórias conjugais também marcam os entrevistados, particularmente quando se verifica um longo período de convivência em comum, como a situação de Alice que tem 75 anos e conhece o seu atual companheiro desde os 23 anos. A reforma trouxe mudanças na relação marital, numa perspetiva de acentuar um clima menos favorável previamente existente e que contribui para o balanço que Alice faz do seu percurso de vida.

(...). Podia ter sido melhor, porque às vezes também fazemos o ambiente. Se calhar se eu não tivesse sido tão ciumenta, a relação hoje em dia com o esposo era melhor. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Outros entrevistados expressam um balanço menos favorável do seu percurso de vida, revelando alguma descrença no futuro, cujo acumular de situações tem contribuído para esse sentimento.

Não sei responder, é mais difícil, é andar para a frente, não pensar muito nas coisas.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Veja-se o testemunho de Carolina, que se reporta ao facto de ter cuidado dos seus irmãos mais novos quando ainda era jovem, de ter consumado uma relação conjugal que não resultou, e da mágoa que expressa devido à situação de conflito com um dos seus filhos.

(...) não foi muito agradável. Mesmo jovem, como eramos muitos irmãos, as mais velhas é que eramos as mães dos nossos irmãos mais novos, foi muito trabalho. Não me resta saudade da vida de jovem, nem de casada, nem de nada, a minha vida tem sido... (choro).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Se pudesse voltar atrás, mudaria alguma coisa?

Alguns entrevistados partilharam que o seu percurso de vida tem sido gratificante e sentem autoestima pela sua forma de ser, não assinalando alterações à trajetória efetuada até ao momento.

Não mudava, porque foi um percurso de vida gratificante.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Não mudaria nada. Gosto muito de comunicar, manter as minhas amigas e, se puder, ajudar alguém que tenha dificuldades.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Mesmo os episódios menos positivos resultaram em aprendizagens ou contribuíram para acontecimentos na vida dos entrevistados dos quais se orgulham ou recordam com saudade. Um exemplo disso é Patrícia, que centra o balanço do percurso de vida na sua forma de ser, preferindo relatar o positivo de ter o seu filho e de recordar os bons momentos que viveu junto do seu esposo.

A minha forma de ser não mudava nada. (...) mesmo o casamento errado que tive, mas de quem tenho um filho que adoro. Mas depois do divórcio renasci e dei uma volta à minha vida. E cinco anos depois, conheci o meu companheiro. (...). Fui feliz, porque ele era uma pessoa muito especial e vivi coisas muito importantes com ele que são memórias para o resto da minha vida.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Tendo em conta que, na maioria dos entrevistados, os acontecimentos mais relevantes e as pessoas mais significativas recaíram sobre as ligações familiares, também estas foram o principal fator de mudança que os reformados referiram, caso tivessem a oportunidade de voltar atrás. Alguns entrevistados do género feminino revelam que, provavelmente, não se teriam casado ou consumado o matrimónio tão cedo. Estes relatos, embora denotem alguma hesitação, transparecem um desejo de

terem avançado com outras decisões no passado que permitissem alcançar uma maior independência, nomeadamente o investimento na formação escolar.

Não teria casado tão cedo, porque como estou com muito foco no presente acho que as mulheres de hoje investem mais na sua formação, casam e são mães mais tarde. Teria casado mais tarde, de forma a poder fazer mais coisas, ter uma maior independência. Mas se calhar não mudaria.

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

Relativamente a Francisca, a entrevistada teve diversos constrangimentos que fomos dando a conhecer neste estudo (ex. divórcio, salários em atraso, necessidade de criar os filhos e descendentes de outra relação) e que foram condicionando as trajetórias escolar e profissional, esta última de carácter intermitente.

Se calhar mudaria. Não me tinha casado, não tinha tido filhos e tinha continuado a estudar.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Henrique, cuja passagem à reforma teve um impacto negativo na interação conjugal, aborda que se fosse mais novo teria tratado do divórcio.

(...) ao longo dos anos aprendi que o relacionamento está quebrado, mas tenho rezado e pedido perdão. Eu devia ter feito aquilo que muitos fizeram que era ter divorciado. Hoje, com 79 anos, não quero deixar a minha casa, mas se eu tivesse 50 anos tratava do divórcio.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

A maior dedicação à família, em detrimento do investimento noutras esferas da vida, foi um sentimento partilhado por Eduardo que perdeu a sua esposa depois da reforma, após um casamento que durou 46 anos.

(...). Talvez mudasse várias coisas, por ex., sonhos que tinha para fazer e atrasaram-se, em vez de dedicar tanto tempo ao partido político ou ao Sol Nasce para Todos, ter-me dedicado à família.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Houve relações familiares que foram beliscadas devido a situações económicas, designadamente quando os pais facilitaram condições económicas aos filhos que, posteriormente, não foram devidamente ressarcidas.

(...). De certo modo, cometi erros, especialmente na ajuda que fiz ao meu filho. Eu tinha dinheiro junto e tive que lhe dar, porque ele meteu-se em negócios para os quais avisei que não o fizesse e eu tive que apoiá-lo financeiramente. Quer dizer, o que eu tinha de poupanças nunca mais voltei a ter nada, porque ele também já melhorou a vida dele e não se lembrou de me dar seja o que for. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

(...). Sabendo o que sei hoje, não ser fiadora como fui [do filho].

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Além das relações familiares, partilha-se o testemunho de Mariana que abordou a saúde e o modo como isso influenciou o percurso de vida. Mariana quando ingressou na escola começou a perceber que com a Poliomielite não se sentia igual às outras raparigas e esse aspeto foi interferindo na sua autoestima e, conseqüentemente, nas relações estabelecidas.

(...) mudava na minha saúde [Poliomielite], porque não gostava deste problema e não me senti igual às outras raparigas da minha idade, porque eu coxeava e elas não. (...). Comecei a aperceber-me disso quando entrei para a escola aos 7 anos. Sentia um bocadinho que os rapazes iam brincar com as outras e não comigo. (...). Afetou-me também um bocado no período em que começávamos a namorar e eu pensava “então quem é que me vai querer a mim, a coxear?”. Ainda pedi um milagre, mas não consegui.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Derivado das condições socioeconómicas dos pais, a escolaridade de Mariana não foi além do 1º ciclo. Assim, o trabalho seria o fator que a podia diferenciar, mas devido à Poliomielite, a opção que foi vislumbrando foi trabalhar em casa. Nesse sentido, foi desenvolvendo o gosto pela costura, atividade que ainda hoje exerce e cujo percurso profissional, desenvolvido por conta própria, foi caracterizado por poucas contribuições para a Segurança Social, tendo-se reformado por causa da sua situação de saúde. No final do seu testemunho, Mariana faz referência ao seu filho que é a sua principal fonte de suporte.

(...) se calhar a minha vida teria sido outra de certeza. (...) não teria tanto aquela ideia de “arranja um emprego para estares em casa, porque não podes andar por aí às corridas, da maneira que tens as pernas e os pés”. Gostava de costura, mas o ter a Poliomielite também influenciou. Perguntava “o que é que eu vou fazer?” “Não vou esfregar casas, porque não tenho forças para isso, nem me querem lá se calhar, não vou empregar-me, porque se calhar vão as outras que não têm nada”. Depois fui ganhando o gosto pela costura. Mas consegui engravidar, ter um filho perfeito. (...). Ainda hoje coxeio.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

A narrativa de Mariana ilustra bem a influência dos antecedentes que foram moldando a sua trajetória, reforçando a razão pela qual a vivência da reforma deve ser analisada à luz da perspectiva do percurso de vida.

Capítulo 6

Reformados e modos de relação com a reforma: uma tipologia

Este capítulo centra-se na construção de uma tipologia de modos de relação com a reforma. Inicia-se com uma revisão da literatura sobre pesquisas que focaram a diversidade de relações com a reforma, no sentido de combinar esses contributos com as informações e interpretações resultantes das entrevistas aos reformados. De seguida apresenta-se uma tipologia de modos de relação com a reforma, delineando-se uma caracterização aprofundada de cada tipo e que é complementada com uma comparação aos padrões da bibliografia visitada, produzindo assim uma análise mais integradora. Para encerrar este capítulo apresentam-se quatro breves retratos que contêm as principais características de cada modo de relação com a reforma.

6.1 Diversidade de relações com a reforma: revisão bibliográfica

A heterogeneidade no modo como se lida com a reforma tem sido captada em investigações de referência que chegaram a sistematizações conceituais sobre a reforma em termos de *práticas*, *tipos* ou *padrões*, dependendo das designações adotadas pelos autores, mas que, no essencial, visam captar a relação dos indivíduos com a reforma. Nesse seguimento, destacamos os contributos de Guillemard (1972, 2002), Hornstein e Wapner (1985), Guedes (2015) e Fonseca (2004).

Guillemard (1972) sublinha que a passagem à reforma constitui um momento fulcral na reorganização dos papéis sociais, tendo em conta a relação estabelecida entre a perda do papel profissional e os outros sistemas de papéis sociais (ex. familiar). A autora também realça a importância dos recursos acumulados ao longo da vida (ex. rendimento), devido à influência que exercem sobre o modo como os sujeitos lidam com a reforma (Guillemard, 1972: 23-29). Assim, partindo da oposição entre trabalho e não-trabalho e da perspectiva de que as práticas de reforma dependem dos recursos acumulados durante a trajetória de vida, Guillemard (1972)¹²⁰ apresentou uma tipologia de seis práticas de reforma.

Reforma-retraimento: para o indivíduo reformado, o não-trabalho tem o significado de exclusão da sociedade, por não existirem motivos de participação coletiva. Nesse sentido, o seu comportamento está somente ligado às necessidades básicas, excluindo a satisfação das necessidades sociais. Por conseguinte, os comportamentos associados a esta prática centram-se na alternância entre atividades da vida diária (ex.

¹²⁰ Estudo realizado em França que envolveu uma amostra de cerca de 700 indivíduos.

alimentação e dormir) e “tempos mortos”, onde o indivíduo aguarda até à hora da atividade funcional seguinte (Guillemard,1972: 35-36). Assim, existe um estreitamento do campo social e espacial do indivíduo, havendo uma ausência de projetos futuros, inclusive a curto prazo (dia seguinte) (Guillemard,1972: 67);

Reforma-terceira idade: a passagem do trabalho para o não-trabalho está associada à transição de uma atividade produtiva e institucionalmente definida, para uma nova forma de atividade socialmente reconhecida. Estes indivíduos podem ser muito diferenciados nas atividades desenvolvidas (ex. de natureza artística ou literária, interpretação musical ou jardinagem), mas partilham a característica em comum de preencherem o quotidiano, tanto quanto na atividade profissional anterior (Guillemard,1972: 37). Nesse sentido, a motivação pela realização das atividades e o facto de investirem grande parte do tempo nelas, são aspetos reveladores desta prática de reforma (Guillemard,1972: 68);

Reforma-família: o indivíduo não estando integrado no contexto profissional, recentra o seu papel nas relações familiares (Guillemard,1972: 39). Por conseguinte, tem o sentimento de que tem um papel específico a desempenhar no seio familiar. As características desta prática de reforma manifestam-se pela coabitação com os filhos, relações com os netos e suporte de natureza material, financeira e emocional (Guillemard,1972: 68);

Reforma-lazer: a transição do trabalho para o não-trabalho foca-se em deixar o papel de “produtor”, em prol do reforço do papel de consumidor, assumindo a reforma o significado de uma recompensa por uma vida de trabalho (Guillemard,1972: 40). Assim, este período está associado à procura por ocupações de lazer e à liberdade para desfrutar da vida, manifestando-se pela frequência de saídas em passeios e pela intensidade da vivência de atividades culturais e/ou desportivas (Guillemard,1972: 69);

Reforma-reivindicação: enfatiza a ideia de que os reformados constituem um grupo social com interesses próprios que expressam a vontade de intervir na defesa dos seus direitos (Guillemard,1972: 41). Por conseguinte, partilham a opinião de que são uma força pressão na sociedade, afirmando a importância do papel ativo que podem continuar a ter. Nesse sentido, denotam uma predisposição para as relações amistosas e para a organização de grupos de indivíduos que defendem causas semelhantes (Guillemard,1972: 69);

Reforma-participação: a integração na sociedade é manifestada pela necessidade de participação. No entanto, essa participação é feita essencialmente através do consumo de meios de comunicação social, nomeadamente rádio, televisão e jornais, que veiculam o sistema de valores dominante, levando os indivíduos a aceitar o que a sociedade “impõe” aos idosos (Guillemard,1972: 42). Assim, a participação na sociedade é “remota”, ou seja, é passiva, pois é feita pelo consumo dos meios de comunicação de massa (ex. quatro horas ou mais por dia de televisão ou rádio) (Guillemard,1972: 70).

Guillemard (2002), fazendo uma análise longitudinal do significado da reforma (desde a década de 70 até ao início da década de 2000), argumenta que antes a reforma enquanto fator de exclusão da esfera social (comum nos círculos da classe trabalhadora durante a década de 70), transitou de uma “morte social”, devido à escassez de recursos acumulados na trajetória profissional, para práticas de reforma atuais com maior envolvimento social, direcionadas para os tempos de lazer e de cidadania (Guillemard, 2002: 53-54). Nesse encadeamento, a autora destaca o surgimento de uma nova prática designada de “Reforma-solidária”.

Reforma-solidária: caracteriza-se pelo facto de os reformados pretenderem manter-se socialmente ativos, através do investimento em múltiplas esferas, como o trabalho voluntário, o lazer, a família, a cidadania e o associativismo. Sem descurar o lazer, estes indivíduos procuram demonstrar que a reforma não é somente o tempo de gozar a vida, mas também o momento em que se põe em prática as competências adquiridas em benefício da sociedade, contribuindo para estarem integrados no tecido social e serem reconhecidos pelo papel que desempenham. Esta nova prática de reforma advoga o entrelaçamento dos tempos sociais, através de uma forte ligação entre a formação, o trabalho (voluntário) e o lazer (Guillemard, 2002: 65).

Um estudo de Hornstein e Wapner (1985)¹²¹ teve como objetivo identificar e descrever a diversidade nos modos de experiência e de adaptação à reforma, chegando a quatro tipos.

Transição para a velhice: a reforma é sentida como uma transição para a última fase da vida, a velhice. Os indivíduos neste grupo desligam-se das atividades relacionadas com o trabalho ou com o desenvolvimento de novos projetos e diminuem a frequência

¹²¹ Estudo realizado nos Estados Unidos da América, através de entrevistas a 24 indivíduos (14 homens e 10 mulheres) de diversas áreas profissionais (Hornstein e Wapner, 1985: 294).

das interações sociais. Essas necessidades são substituídas pela vivência da reforma como uma oportunidade para descansar e diminuir o ritmo de atividade, proporcionando tempo para a reflexão e preparação para a velhice (Hornstein e Wapner, 1985: 300-301);

Novo começo: a reforma representa a possibilidade de desfrutar uma nova fase da vida, aproveitando o tempo livre para concretizar projetos pessoais. Comparativamente ao primeiro grupo, este perspectiva a reforma como um mundo cheio de oportunidades, com desejos e metas de longa data para realizar, por não terem sido possíveis devido à atividade profissional. Assim, a reforma não é sentida como um fim e uma transição para a velhice, mas como um começo para abraçar novos projetos e desfrutar da vida ao máximo (Hornstein e Wapner, 1985: 301-304);

Continuidade: a experiência da reforma não é encarada como um acontecimento de significativa importância, pelo facto de existir uma continuidade no estilo de vida. Nesse sentido, os sujeitos que se enquadram neste grupo tendem a prosseguir uma atividade profissional ou similar, mas com menos pressão e um aumento do grau de autonomia. O importante é manterem-se ocupados com o trabalho/atividade, por ter um papel central na estrutura de vida destas pessoas (Hornstein e Wapner, 1985: 304-305);

Rutura imposta: o significado da reforma está relacionado com uma perda de estatuto e por isso não é valorizada, nem substitui a esfera do mundo do trabalho. Neste grupo, os indivíduos investiram uma parte considerável de si mesmos no trabalho e foi essa a atividade que contribuiu para estruturar as suas vidas, ter a sua identidade social e sentirem-se produtivos. Na reforma, estes indivíduos tentam encontrar novas atividades para compensar o sentimento de perda. Contudo, subsiste uma sensação de frustração, visto que essas atividades não preenchem completamente as suas necessidades, sobretudo relacionadas com a produtividade encontrada no campo profissional. Por conseguinte, estes indivíduos sentem que a reforma não foi uma etapa escolhida, mas sim imposta por uma fonte externa (Hornstein e Wapner, 1985: 305-306).

Uma pesquisa de Guedes (2015)¹²² procurou, entre outros objetivos, testar uma tipologia de modos de vida na reforma, replicando o estudo de Guillemard (1972), bem como construir uma tipologia de práticas de reforma (Guedes, 2015: 17), que se apresenta de seguida.

Exclusão e retraimento: constituída pelos indivíduos que acumularam diversas fragilidades, como a baixa escolaridade, um percurso laboral instável e vulnerabilidade ao nível da saúde. A trajetória profissional não permitiu obter rendimentos razoáveis na reforma e, no plano relacional, não denotam grande ligação à família, nem à criação de relações sociais. Neste estudo, esta prática de reforma verificou-se, sobretudo, entre as mulheres a viverem sós (Guedes, 2015: 152-153; 175);

Baixos recursos: não se apresenta com um perfil tão vulnerável quanto o anterior, mas é caracterizado por indivíduos com percursos escolar e profissional que proporcionaram poucas oportunidades de desenvolvimento, refletindo-se em recursos diminutos no dia-a-dia. A progressiva perda de saúde, a fragilidade de laços familiares, a pouca abertura para a construção de relações sociais e os escassos recursos económicos, traduzem-se num elevado grau de inquietação relativamente ao futuro. Nesta pesquisa, aferiu-se que uma parte considerável dos indivíduos vive só e denota um grau de satisfação com a vida muito baixo, devido aos sentimentos de inutilidade e de desilusão com a vida de reformado (Guedes, 2015: 154; 176);

Família: esta prática de reforma é composta por indivíduos com recursos razoáveis a todos os níveis (ex. nível médio de escolaridade e percurso profissional estável). Neste grupo, os reformados têm a particularidade de se dedicarem à família no plano afetivo e/ou instrumental, embora também sejam detentores de uma rede de amizades alargada. Contudo, o desempenho de papéis relevantes na esfera familiar não possibilita estarem muito disponíveis para o envolvimento com organizações da comunidade ou para a construção de novas amizades (Guedes, 2015: 155; 176);

Dinamismo sociocultural e relacional: constituída pelos indivíduos reformados que acumularam mais recursos ao longo do percurso de vida, como a elevada escolaridade e um percurso profissional favorável e que, em paralelo à atividade profissional, desenvolveram outros interesses (ex. atividades de lazer ou participação

¹²² Realizada no concelho de Matosinhos, com uma amostra constituída por 540 indivíduos reformados de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 43 e os 94 anos, com maior representação das mulheres (58,5%) relativamente aos homens (41,5%) (Guedes, 2015: 98-102).

em organizações de caráter político). Estes sujeitos mantêm a proximidade com a esfera familiar e denotam abertura para desempenhar papéis dinâmicos na sociedade. Nesse sentido, são os que revelam maior ligação a organizações comunitárias e predisposição para o desenvolvimento de relações de amizade (Guedes, 2015: 156-158; 177).

O estudo de Fonseca (2004), anteriormente indicado no Capítulo 2, no item dos "Impactos da reforma", propõe três padrões dominantes no processo de "transição-adaptação" à reforma para a população portuguesa (Fonseca, 2004: 533).

Abertura-ganhos: caracteriza-se por uma atitude positiva relativamente à vida, com abertura face ao espaço exterior, aos outros e a si mesmo, possibilitando a ocorrência de mudanças (ganhos);

Vulnerabilidade-risco: caracteriza-se pelo aumento progressivo de vulnerabilidade ao nível pessoal e na interação com os outros, tendo consequências na diminuição do bem-estar pessoal e na satisfação com a vida;

Perdas-desligamento: caracteriza-se por uma situação generalizada de perdas que se traduzem na falta de bem-estar nas ocupações do quotidiano e num considerável afastamento das atividades sociais que geram insatisfação com a vida.

O autor salienta três notas importantes na delimitação destes padrões. A primeira observação é que estes padrões de ajustamento não devem ser vistos como universais, mas como "imagens" que podem ser captadas em diferentes fases do percurso de vida, desde a meia-idade até à velhice. A segunda anotação é que os padrões não são de caráter sequencial, ou seja, um indivíduo que esteja no padrão "Abertura-ganhos" não é linear que vá transitando até ao padrão "Perdas-desligamento". O autor defende que o posicionamento num padrão está mais relacionado com as características e os recursos das pessoas, do que com um percurso em série. A terceira nota está relacionada com os efeitos que resultam diretamente da reforma virem a ser gradualmente substituídos pelos efeitos ligados ao processo de envelhecimento, adquirindo estes últimos predominância relativamente aos primeiros. Neste sentido, o bem-estar revelado por um indivíduo recém-reformado pode estar relacionado com o acontecimento da passagem à reforma, ao passo que o bem-estar num indivíduo reformado há um longo período de tempo pode estar mais relacionado com os fatores ligados ao processo de envelhecimento (Fonseca, 2004: 534-535).

6.2 Modos de relação com a reforma: uma tipologia

O labor analítico das singularidades e transversalidades desenvolvido no Capítulo 5, conduziu-nos a outro nível de análise - a deteção de padrões no modo como os indivíduos lidam com a reforma -, permitindo construir uma tipologia que sintetiza a diversidade da informação recolhida. Nesse seguimento, em pesquisas como a deste género, para justificar a construção dos tipos deve-se mostrar a relevância sociológica das características que os diferenciam, bem como demonstrar a coerência interna de cada perfil (Bertaux, 2020: 113). Mobilizou-se o conceito de *modos de relação*, desenvolvido em pesquisas sociológicas como as de Costa, Ávila e Mateus (2002), Campos (2006), Pegado (2017) e Coelho (2019). Assim, procurando evidenciar que o modo como as pessoas lidam com a reforma não é homogéneo, na presente investigação foram identificados quatro modos de relação: Instrumental, Relacional, Reservado e Condicionado.

Importa referir que não é possível deduzir que em cada modo de relação os reformados reúnem na totalidade as características desse grupo. Os modos de relação correspondem a orientações predominantes dos entrevistados relativamente a um conjunto de dimensões/indicadores. Outro aspeto relevante é o facto de os modos de relação terem sido captados numa determinada fase do percurso de vida, motivo pelo qual não podem ser considerados como definitivos ou universais, tal como observado no estudo de Fonseca (2004: 534-535). Assim, o modo como os indivíduos se relacionam com a reforma pode alterar-se ao longo do tempo, mas isso também não significa que os padrões tenham um carácter sequencial, ou seja, que esteja pré-determinado que irá decorrer uma transição de um padrão para outro, como igualmente sublinhou Fonseca (2004: 534-535). Importa ainda mencionar que a tendência de maior escolaridade dos indivíduos, a par da criação de contextos orientados para o envelhecimento ativo, são fatores que previsivelmente irão aportar uma maior diversidade aos percursos de vida. Isso pode contribuir para uma atualização ou deteção de novos padrões de relação com a reforma, tal como sucedeu com Guillemard (2002), quando volvidos trinta anos após o seu estudo de práticas de reforma identificou a “Reforma-solidária” (Guillemard, 2002: 65). Esta observação também já havia sido feita por Guedes (2015), em que um dos resultados encontrados na sua pesquisa foi uma prática de reforma denominada de “Dinamismo sociocultural e relacional” que, nas palavras da autora, “reatualiza as práticas que Guillemard apelidou de Terceira idade (...) e Lazer (...)” (Guedes, 2015: 174-177).

6.2.1 Caracterização dos modos de relação com a reforma

O Quadro 6.1 sistematiza as dimensões/indicadores que operacionalizam a tipologia dos modos de relação com a reforma, o qual possibilita uma perspetiva comparativa entre os quatro modos de relação e, através de um olhar sobre cada padrão, evidenciar a dinâmica interna que o caracteriza.

Quadro 6.1 Caracterização dos modos de relação com a reforma

Modos de relação com a reforma	Instrumental	Relacional	Reservado	Condicionado
Dimensões/ Indicadores				
Estado Civil	Casado (2) e Viúvo (1)	Casado (6) e Divorciado (2)	Casado (4) e Viúvo (2)	Divorciado (3) e Viúvo (2)
Escolaridade	EBás. - 3º Ciclo (3)	EBás. - 3º Ciclo (4), ESec. (1), ESUp. (3)	EBás. - 3º Ciclo (3) e ESec. (3)	EBás. - 1º ciclo (5)
Trajectoria profissional	Estável (3)	Ascendente (5) e Estável (3)	Ascendente (3), Estável (1) e Intermitente (2)	Intermitente (5)
Prática de ocupação do tempo	Direcionada	Diversificada	Resguardada	Circunscrita
Fatores condicionadores da ocupação do tempo	Não	Não (predom.)	Sim (predom.)	Sim
Rel. conjugal (tipo de impacto)	Neutro, Adaptativo, Positivo	Neutro, Adaptativo, Positivo, Negativo	Neutro, Adaptativo, Positivo, Negativo	Neutro
Rel. familiares (freq. de interação)	+/-	++ (predom.)	++ (predom.)	+/-
Rel. familiares (sup. prestado/recebido)	Suporte prestado	Suporte prestado (predom.)	Suporte prestado (predom.)	Suporte recebido (predom.)
Rel. familiares (tipo de suporte)	Económico/Material	Afetivo/Emocional (cuidados e proximidade) e Económico/Material	Afetivo/Emocional (cuidados e proximidade) e Económico/Material	Afetivo (vigilante) e Atividades da vida diária
Rel. de sociabilidade (tipo de impacto)	Manutenção (neutro)	Reforço	Diminuição (predom.)	Manutenção (neutro)
Estado de saúde condiciona o quotidiano	Não	Não	Não (predom.)	Sim (predom.)
Intervalo valor da pensão/reforma (€)	700-1.399 (3)	700-1.399 (4) 1.400-2.099 (4)	0-699 (2) 700-1.399 (1) 1.400-2.099 (3)	0-699 (5)
Situação \$ condiciona o quotidiano	Não	Não	Não	Sim (predom.)
Significado da reforma	Direito (predom.)	Liberdade (predom.)	Desligamento (predom.)	Rendimento (predom.)
Perceção sobre o envelhecimento e a velhice	Favorável (predom.)	Favorável	Favorável/ Desfavorável	Desfavorável (predom.)
Entrevistados	Renato, Diogo e Eduardo	Henrique, Rafael Tomás, Bernardo, Eugénio, Rosa, Matilde e Madalena	Lurdes, Patrícia, Alice, Gabriela, Carla e Germano	Dora, Francisca, Mariana, Carolina e Sandro

Nos modos de relação Instrumental, Relacional e Reservado, a maioria dos entrevistados são casados, com habilitações escolares mínimas ao nível do 3º ciclo do ensino básico e com uma trajetória profissional de sentido estável ou ascendente. O modo de relação Condicionado é integralmente constituído por indivíduos divorciados ou viúvos, têm como escolaridade o 1º ciclo do ensino básico e experienciaram uma trajetória profissional de sentido intermitente.

Os modos Instrumental e Relacional são constituídos maioritariamente por indivíduos do sexo masculino, mas enquanto o primeiro é composto integralmente por homens, o segundo agrega cinco homens e três mulheres. Um traço que caracteriza estes dois modos de relação é serem indivíduos orientados para objetivos na forma como ocupam o tempo, tendo uma “agenda” preenchida com as atividades que realizam. No entanto, o modo Relacional evidencia-se pela maior sociabilidade nas atividades do quotidiano.

Os modos de relação Reservado e Condicionado são formados maioritariamente por pessoas do sexo feminino, havendo apenas um indivíduo do sexo masculino em cada um desses modos de relação. O perfil Reservado é constituído por indivíduos que na relação com a reforma espelham um misto entre a sociabilidade no espaço público e um maior resguardo no espaço doméstico e familiar. O padrão Condicionado é personificado por indivíduos cujas circunstâncias de vida foram restringindo o campo de ação, ou seja, as opções de escolha, que depois se refletem na relação com a reforma. Um aspeto em comum nestes dois modos de relação é a prevalência de fatores que condicionam a ocupação do tempo, com maior ênfase no perfil Condicionado.

Dar nota de que a dimensão/indicador “Relação conjugal” aparece diversificadamente nos modos de relação, não havendo uma relação sistemática entre cada um dos tipos. A exceção é no modo de relação Condicionado, cuja interação conjugal teve um impacto neutro, mas devido ao facto de os entrevistados se encontrarem numa situação de divórcio ou viuvez no momento da entrada na reforma. De seguida procede-se a uma análise aprofundada de cada modo de relação.

6.2.1.1 Instrumental

Este modo de relação agrega três entrevistados do sexo masculino (Renato, Diogo e Eduardo), dois na faixa etária dos 60 anos e um na faixa etária dos 70 anos, com idades compreendidas entre os 62 anos e os 77 anos. Quanto ao estado civil e ao agregado familiar, os dois primeiros são casados e vivem com o cônjuge, sendo que,

no caso de Renato, a sogra também integra o agregado doméstico. Relativamente a Eduardo, este sénior é viúvo e vive sozinho.

Os entrevistados concluíram o 3º ciclo do ensino básico e a atividade profissional foi iniciada entre os 13 e os 16 anos de idade, cuja trajetória foi estável. Renato é o único neste grupo que mantém uma atividade laboral, a mesma antes de se reformar, estando como Sócio-gerente na área da restauração. Os três entrevistados encontravam-se satisfeitos com as suas funções antes de se reformarem. Contudo, as razões de passagem à reforma foram diversas, desde as Condições de acesso (Renato), à Situação de saúde (Diogo) e aos Motivos acumulados: políticas organizacionais e apoio familiar (Eduardo). Os entrevistados iniciaram a reforma numa idade entre os 59 anos (Eduardo) e os 63 anos (Diogo) e consideram que se reformaram na altura certa. Referiram ainda que não desenvolveram ações de preparação para a reforma.

Abordando os impactos sentidos com a reforma, neste modo de relação a organização do tempo gira, sobretudo, em torno de uma atividade específica, incluindo os períodos de fim-de-semana e de “férias”. Por conseguinte, é uma prática de ocupação do tempo direcionada para uma atividade que preenche uma considerável parte do dia dos reformados.

(...). Passo o dia todo no restaurante. Tenho folga ao sábado à tarde e ao domingo.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

(...) Estou na Portaria, por ex., verifico as entradas e saídas dos alunos. Por vezes também vou para lá nas férias de Natal, de Verão e da Páscoa. Dou assistência. Estou de 2ª a 6ª, das 08h30 às 17h00. (...). Portanto, vai a caminho de 10 anos que faço voluntariado (...).

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

As manhãs são na horta. Depois venho para casa almoçar. (...) A seguir ao almoço, vou novamente para a horta até às 17h30. (...). [Ao sábado] (...) Se a esposa tiver que fazer umas limpezas, vou logo para a horta. [Ao domingo de manhã] (...) enquanto a esposa faz o almoço, vou tratar dos bichos (animais que estão no espaço junto da horta). (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

O facto de direcionarem a ocupação do tempo para uma atividade em particular não invalida que possam ter outras atividades, mas o investimento do tempo é residual, comparativamente à ocupação principal.

De 2ª a 6ª estou na horta. Quando é necessário, faço voluntariado no bar da paróquia [de manhã].

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Como a ocupação nuclear é realizada no exterior, os reformados deste perfil passam pouco tempo em casa e fazem questão de mencionar os horários relativamente ao descanso diário e ao início das atividades a realizar no dia seguinte.

(...). Saio de casa às 09h00 e chego às 22h00. (...).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

(...) venho para casa, como qualquer coisa e por volta das 22h00 deito-me para poder levantar às 05h30 da manhã.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

(...). Deito-me cerca das 22h00. Costumo dizer “a casa é só para dormir”. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

No domicílio ocupam-se com outras tarefas, sendo que algumas delas estão relacionadas com a sua ocupação preferencial, ou estão voltadas para atividades mais práticas.

Renato trabalha na restauração, e quando janta em família é o responsável pela organização das compras e confeção das refeições.

(...). Quando jantamos em família, eu é que organizo as compras e faço o jantar. Faço à minha maneira, ninguém pode mexer no tacho, só eu (risos).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Diogo passa grande parte do tempo na horta, e só utiliza o computador e a internet no período da noite para efetuar pesquisas relacionadas com a agricultura ou para outros fins específicos, como por exemplo, efetuar pagamentos *online*, o que lhe permite aumentar a eficiência no seu dia-a-dia.

(...). Só utilizo o computador à noite, porque não sou pessoa de casa. Vou antes de jantar e depois de jantar. As pesquisas que faço na internet são sobre a agricultura (...). Não saio de minha casa para pagar o seguro e a eletricidade, pago pela internet. Para renovar o cartão de cidadão, marquei pela internet o dia e a hora. Faço curso de reciclagem de informática à 5ª feira na paróquia. Quando tenho dúvidas trago e esclarecem. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Eduardo faz voluntariado numa escola, e quando chega a casa a sua preocupação centra-se na confeção da refeição, antes de ir descansar.

(...) chego a casa, tento fazer alguma coisa para jantar, como e passado um bocado deito-me.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Quanto à visualização da televisão, os entrevistados deste modo de relação são os que dedicam menos tempo a essa atividade. Os programas visionados podem ser notícias, futebol ou temas relacionados com a principal atividade desenvolvida na reforma, como se percebe, particularmente, pelo comentário de Diogo que, no espaço da sua horta, também trata de animais.

(...). Vejo pouca televisão, só as notícias ou o futebol.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

(...). Às vezes vejo televisão, mas também não estou muito vocacionado para os programas que existem neste momento, então opto por me deitar cedo, porque também me levanto cedo. Há dias que nem acendo a televisão.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

(...). Vejo o telejornal, o programa “Portugal em Direto”, gosto de tudo o que sejam programas a nível de regiões, de cultura, dos animais. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Relativamente ao “tempo livre”, ou seja, ao que resta da ocupação principal, este é investido em atividades práticas da vida diária ou dedicado à família, sendo que as atividades de lazer preenchem pouco tempo na semana dos entrevistados. De um modo geral, os reformados que configuram este modo de relação não revelam fatores que condicionam a sua forma de ocupação do tempo.

Tenho pouco tempo livre. (...) é mais passado com a família ao fim-de-semana, por ex., ir ao cinema ou ao jardim com os miúdos (...) [netos].

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

(...). Ao sábado de manhã vamos às compras e, quando a esposa lhe apetece, à tarde vamos dar uma volta. (...). [Ao domingo] À tarde vamos a casa dos filhos. A gente não gosta muito de os chatear, mas por vezes eles também passam por cá. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

(...). Ao sábado e ao domingo ocupo-me nas atividades da casa, por ex., trato da roupa. Se tiver algum tempo livre, vou dar uma volta a Lisboa, a Oeiras ou a Sintra.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

No que concerne à interação conjugal, no caso de Renato (continua a trabalhar), este entrevistado não sentiu mudanças (impacto neutro). Relativamente a Diogo, a passagem à reforma foi benéfica porque tem mais disponibilidade para estar com a sua esposa, mesmo estando esta a trabalhar. Diogo trabalhava por turnos, motivo pelo

qual era difícil de conciliarem os horários. Além disso, a sua disponibilidade também era menor devido à fadiga causada pelos turnos. Por conseguinte, a passagem à reforma gerou um impacto positivo na interação conjugal.

[Referindo-se aos turnos] Por vezes, era ela a entrar e eu a sair. E uma pessoa a trabalhar por turnos tem dias que há mais falta de paciência, porque há pouco descanso (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

No caso de Eduardo, o impacto na interação conjugal foi de carácter adaptativo. A reforma foi despoletada por uma negociação que considerou favorável para estar mais tempo com a sua esposa, sobretudo para apoiá-la devido a motivos de saúde. Contudo, após o falecimento da sua esposa, Eduardo procurou adaptar-se face à ausência conjugal, ingressando numa atividade de voluntariado que considera ter um efeito positivo em si.

(...) depois aconteceu o falecimento e optei por tentar o voluntariado. (...). Ter ficado viúvo naquele momento foi complicado, porque uma pessoa nunca está viúva muitas vezes, foi a primeira vez que estava viúvo ao fim de 46 anos de casado. (...) o voluntariado na escola foi útil, porque tive uma ocupação diária e ainda é útil neste momento.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

No que diz respeito à frequência de contactos com outros membros da família mais próximos, os entrevistados sentem que a reforma não trouxe grandes mudanças. Isso deve-se às suas ocupações diárias e às suas características pessoais, que se traduzem numa interação moderada com os familiares.

Não foi um impacto significativo, nem na minha vida nem na do meu filho. É a amizade que temos de pai para filho e de avô para netos. (...). Se precisarmos uns dos outros, contactamos.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Com os filhos não teve impacto. Eles têm a vida deles. Eles não gostam de estar com os "cotas" (risos). Eles gostam da sua privacidade, mas o relacionamento que temos com eles é bom. Tenho 4 filhos e 4 netos (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

No entanto, são indivíduos atentos às necessidades dos familiares, sendo que o tipo de suporte prestado centra-se ao nível económico/material. Nesse sentido, são pragmáticos quanto à utilidade do apoio que prestam, assegurando ajuda aos familiares em áreas como a educação, a alimentação e a habitação.

(...). Às vezes pago o infantário do neto, os almoços da escola (...).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

(...). Paguei os cursos aos filhos. Quando os netos vêm, levam sempre um maminho. Sou contra brinquedos, porque não gosto, acho que é um consumismo. Por isso, dou dinheiro. Também ajudei um irmão que acabou por falecer. Arranjei-lhe um quarto e remodelei uma pequena vivenda que ele tinha, foi o meu trabalho.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

[Após o falecimento da esposa] Optei por legalizar a casa perante o meu filho para que não houvesse qualquer problema.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

A rotina bem sedimentada destes seniores resulta numa manutenção da sociabilidade com os amigos e vizinhos, isto é, não sentem mudanças nesse quadro interacional.

Com os vizinhos não mudou, porque é “bom dia, boa tarde”. Também estou ocupado quase o dia todo na horta. Não me “puxa” ir para cafés, porque não sou pessoa de estar muito tempo sentado. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

O relacionamento é igual e a disponibilidade também. Não houve alteração.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Não. [Referindo-se à possibilidade de alterações na sociabilidade]

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Relativamente à mudança de comportamentos relacionados com a saúde, a alimentação foi a alteração mencionada pelos três entrevistados, embora por razões diferentes. No caso de Renato não foi derivado da reforma, mas sim de um episódio de saúde que, apesar de recuperado, obriga a ter mais cuidado com a alimentação.

(...). Tive um AVC em novembro de 2018. Estive internado, mas tenho sido acompanhado e agora tenho mais cuidado com a alimentação. Tenho feito exames e está tudo bem.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

No que concerne a Eduardo, quando tomava as refeições na companhia da sua esposa tinha um maior controlo sobre os condimentos utilizados (ex. sal). Presentemente, devido à sua atividade de voluntariado numa escola, apenas garante esse cuidado na alimentação quando o próprio confeciona as refeições em sua casa.

(...) enquanto a minha mulher era viva, comíamos uma comida saudável e sem sal. Com o falecimento dela, deixei de comer em casa ao almoço (...).

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

No que diz respeito a Diogo (trabalhava por turnos), atualmente tem possibilidade de efetuar as refeições a horas marcadas e a mudança no regime alimentar (ex. maior utilização da sopa na alimentação), permitiu melhorar o resultado das análises ao Colesterol.

(...). As refeições a horas (...). Outro tipo de alimentação já se pode acompanhar mais com a sopa, porque é importante na nossa alimentação (...). O Colesterol, quando estava a trabalhar, cheguei a ter a 300 e tal (...) mudei completamente a alimentação (...) e tem estado nos 180, está controlado. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Os indivíduos que incorporam o modo de relação Instrumental sentem-se bem consigo próprios. Realçam o facto de terem uma atividade diária que exige compromissos, como sendo um aspeto que contribui para o estado de saúde quando se comparam com outros reformados. Por esse motivo, consideram que o estado de saúde não condiciona o quotidiano.

Acho que está bom, não sei se é da atividade que tenho. A horta dá saúde, porque a pessoa anda ali entretida, conversa-se e ajuda-se. Há ali um convívio. Não se anda a pensar noutras coisas. [O estado de saúde] Não condiciona.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

O meu estado de saúde está bom (...). Felizmente, ainda não tenho problemas. Mesmo que deixe de trabalhar não vou ficar fechado no bairro, vou tentar sair dali, passear e dar uma volta, para não ficar parado. [O estado de saúde] Não condiciona.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Dizem-me que não pareço ter 77 anos (...). Talvez o voluntariado na escola me dê alguma saúde, me obrigue a uma rotação das minhas atividades físicas e me esteja a fazer bem e reconheço isso. [O estado de saúde] Não condiciona.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Os indivíduos que se enquadram neste modo de relação recebem um valor de reforma que se situa no segundo intervalo, ou seja, entre os 700€ e os 1.399€. Relembramos que os entrevistados que constituem este grupo tiveram uma trajetória profissional estável, conferindo alguma previsibilidade quanto ao rendimento a receber com a passagem à reforma. Por esse motivo, a reforma não se traduziu numa mudança significativa na situação económico-financeira dos entrevistados.

Eduardo teve uma perda de rendimento, sobretudo porque o modo de retribuição contemplava horas extraordinárias, subsídios de alimentação, de transporte e de turno, sendo que apenas este último foi incluído no pacote remuneratório quando

transitou para a reforma. No entanto, no cômputo global do valor de reforma recebido, Eduardo considera que é suficiente para as necessidades que tem.

Senti que fiquei a ganhar menos. Por ex., fazia horas extraordinárias e deixei de ganhar isso, também o subsídio de alimentação e o passe. O subsídio de turno foi incluído na reforma. É cerca de 1200€, para mim chega.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Diogo teve uma perda de rendimento pelo facto da pensão recebida ser calculada com base na sua carreira contributiva, cujo valor não é equivalente ao que auferia como último salário. Contudo, o entrevistado destaca a diminuição da despesa resultante da realização das refeições no domicílio, contribuindo para equilibrar a situação económico-financeira.

Há menos despesas, porque em casa poupa-se mais na alimentação.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Renato teve um aumento do rendimento com a passagem à reforma, pensão que acumula com uma remuneração da atividade profissional. O facto de ter mais rendimento disponível tem permitido aumentar a despesa por vontade própria, no sentido de prestar auxílio económico/material aos filhos e aos netos.

Aumentou o rendimento. O valor da reforma é 756€. (...) O facto de ter esse aumento de rendimento fez aumentar a despesa com os filhos e com os netos, ou seja, deu para fazer face à despesa dos filhos. (...).

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

No que concerne ao balanço da reforma, para Renato e Diogo sentem que esta é uma continuidade. Renato mantém a atividade profissional, e Diogo direciona a maior parte do tempo para a horta, onde nas horas vagas laborava antes de se reformar. Estes entrevistados consideram que devido às contribuições efetuadas para a Segurança Social, a reforma é um direito que lhes assiste.

(...). Entre o antes e a vivência de agora há uma continuidade [Significado] (...). É uma obrigação do Estado. Portanto, é um direito por todos os anos de trabalho e de descontos.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

Não tive grandes mudanças. A minha vida foi completamente a mesma. Continuei a fazer aquilo que já fazia. Sempre tive a horta desde que estou na freguesia. Quando estava a trabalhar, estava ocupado na horta ao fim-de-semana ou durante a semana (...). [Significado] É fruto do meu trabalho, porque eles estão a dar aquilo que eu dei para lá. É um direito que eu tenho pelos descontos que tive. (...).

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

A percepção de continuidade reflete-se na forma encarar o envelhecimento e a velhice, dando a entender que o foco é o presente, ou seja, as atividades diárias.

[Envelhecimento] Não se pode pensar muito nisso, porque envelhece-se mais cedo. Um dia de cada vez.

Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-Fabricante de Mosto.

Renato, reportando-se à velhice, considera que ainda não se encontra nessa fase, mas tem a consciência de que a partir do momento que sentir uma diminuição das capacidades físicas e mentais e necessitar de ser acompanhado, “a velhice está a chegar”.

[Velhice] Ainda não me sinto lá, mas daqui a uns anos quando começar a perder certas capacidades físicas e mentais, por ex., ficar doente, perder a força motora, precisar de ser acompanhado, acho que a velhice está a chegar.

Renato, 62 anos, EB-3º Ciclo, Sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.).

No que concerne ao balanço da reforma transmitido por Eduardo, relembramos que uma das principais razões de ter acedido a uma rescisão por mútuo acordo foi para poder acompanhar a sua esposa que necessitava de cuidados médicos. No entanto, pelo facto da esposa já não estar junto de si, partilha algum lamento e manifesta o desejo de continuidade de uma ocupação profissional que, de certo modo, o faz “informalmente”, isto é, em regime de voluntariado. Para Eduardo, a reforma tinha o significado de disponibilidade para atividades e para o apoio familiar.

(...). Fiquei com pena de sair da empresa, mas também era compensado pela parte de não estar na empresa, de não ter responsabilidades e poder estar em casa. Gostaria mais de estar a trabalhar, porque era sinal que tinha vida para estar a trabalhar. (...). [Significado] (...) uma pessoa poder realizar alguns sonhos que na ocupação do trabalho não pode realizar e ficar disponível para a família ou outras atividades que tenha necessidade.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Contudo, o falecimento da sua esposa, após 46 anos de vida em comum, parece ter influência na representação que Eduardo começa a atribuir à reforma, denotando um significado de desligamento.

(...) Depois de dar a assistência à minha mulher, ao fim de três anos adoeceu e ao fim de mais quatro anos estava a ser cremada. Portanto, todos os sonhos de passeios que queríamos dar, muitos deles não se realizaram. (...). [Significado] é um princípio de descer do escadote, subiu-se a escada e está-se a descer a escada. É o princípio do fim da vida de uma pessoa, porque a partir do momento que uma pessoa está reformada, não pode pensar que tem 20 anos (...).

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

O significado de desligamento repercute-se na percepção relativamente ao envelhecimento e à velhice, considerando essa fase a última etapa da vida.

[Envelhecimento] O falecimento da minha mulher alterou todo o ciclo da vida. (...) [Velhice] É o último patamar da vida.

Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenador de Letra (Turno) do serviço de prevenção (piquetes).

Face ao que foi sendo exposto, o perfil Instrumental caracteriza-se por uma continuidade no modo como os indivíduos lidam com a reforma, padrão similar encontrado na revisão bibliográfica, particularmente no estudo de Hornstein e Wapner (1985). Na pesquisa desses autores, no tipo designado de “Continuidade”, a reforma não é experienciada como um acontecimento de significativa importância, por existir um seguimento no estilo de vida durante a reforma (Hornstein e Wapner, 1985: 304-305).

Efetivamente, na nossa investigação, os entrevistados pertencentes ao modo de relação Instrumental dedicam a maior parte do seu dia a uma atividade que já tinham antes da reforma (Renato e Diogo) ou a uma ocupação nova, mas a tempo integral e com um grau de envolvimento semelhante ao de uma atividade profissional (Eduardo), deixando pouco vagar para o lazer. Nesse sentido, o quotidiano é gerido com base numa rotina e horários estabelecidos que influenciam outras dinâmicas, como por exemplo, a hora de descanso ao final do dia. Quando estão no domicílio, veem pouca televisão e dedicam-se a algumas atividades relacionadas com a ocupação principal, ou a outras tarefas de natureza mais prática.

Assim, a reforma para estes indivíduos não trouxe mudanças significativas nas relações sociais, nas interações com os familiares próximos e também não teve impacto expressivo na situação económico-financeira. No entanto, relativamente aos filhos e aos netos, os indivíduos do modo de relação Instrumental não deixam de estar atentos às suas necessidades, prestando apoio numa vertente utilitária. No campo da saúde, a ocupação diária é destacada pelos seniores como um fator promotor do seu estado de vitalidade.

Sintetizando, numa análise global, os indivíduos do modo de relação Instrumental são os que menos efeitos sentem com a passagem à reforma, devido à continuidade do seu padrão de vida.

6.2.1.2 Relacional

Este modo de relação é constituído por oito entrevistados, cinco do sexo masculino (Henrique, Rafael, Tomás, Bernardo e Eugénio) e três do sexo feminino (Rosa, Matilde e Madalena). Relativamente à idade, três entrevistados estão na faixa etária dos 60 anos e cinco na faixa etária dos 70 anos. O intervalo etário deste grupo de entrevistados é entre os 62 anos e os 79 anos de idade. Quanto ao estado civil e ao agregado familiar, seis pessoas são casadas e vivem com o cônjuge, sendo que, no caso de Rafael, este tem um filho que se divorciou e integra o agregado familiar. Relativamente às outras duas pessoas entrevistadas (Matilde e Madalena), são divorciadas e vivem sozinhas.

No que concerne ao nível de escolaridade, é neste modo de relação que se encontram as pessoas com as habilitações mais elevadas, neste caso, as três entrevistadas com o ensino superior. Relativamente aos cinco entrevistados do sexo masculino, quatro concluíram o 3º ciclo do ensino básico e um completou o ensino secundário. Os entrevistados iniciaram a atividade profissional entre os 12 anos e os 23 anos e é neste modo de relação que se concentra a maior parte dos indivíduos (cinco) com uma trajetória profissional ascendente. Os outros entrevistados (três) tiveram um percurso profissional estável. No que concerne à última função desempenhada antes da reforma, a maioria dos indivíduos revelou estar satisfeita. No entanto, nenhum destes seniores mantém uma atividade profissional.

No que diz respeito às razões de passagem à reforma, as Condições de acesso (3), as Políticas organizacionais (2), a Insatisfação laboral (2) e os Motivos acumulados: Insatisfação laboral e Situação de saúde (1), foram as referidas pelos entrevistados. À exceção de Eugénio, que se reformou aos 65 anos, os entrevistados iniciaram a reforma na faixa etária dos 50 anos, sendo a idade mais baixa nesse grupo etário os 51 anos (Tomás) e a mais elevada os 59 anos (Henrique). Rosa foi a única entrevistada que participou numa iniciativa relacionada com a preparação para a reforma, embora não se tenha preparado intencionalmente para esta nova fase.

Um traço dominante neste grupo é a procura pelas relações interpessoais, que são desenvolvidas em diversos contextos (ex. instituições da economia social, coletividades ou em atividades político-partidárias). Por conseguinte, são pessoas que assumem o gosto pela interação pessoal.

(...). Eu gosto das pessoas e quando passei pela junta de freguesia criei grandes amizades. As pessoas gostam de falar comigo. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Sou uma pessoa muito sociável. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

A organização do tempo distribui-se por diversas atividades, motivo pelo qual estes indivíduos demonstram sair para o exterior com muita frequência. Os reformados podem ter uma ocupação mais assídua, mas essa gera conexões com as restantes atividades, potenciando a ligação a organizações na comunidade e uma dinamização da rede de contactos.

Madalena frequenta uma universidade sénior (USIA), onde também é Professora voluntária na área da música popular. Além disso, no âmbito da ARPIMS, participa como voluntária em trabalhos manuais e de pintura e em atividades relacionadas com a música. Ainda pertence um grupo de folclore (Grupo de Danças e Cantares do Minho), tendo ensaios e atuações ao fim-de-semana.

Na 2ª de manhã estou na USIA, pertenço a um grupo de Cantares. De tarde tenho aula de Cavaquinhos no Centro de dia na ARPIMS. Na 3ª de manhã estou na ARPIMS no projeto de voluntariado das "Marias", são trabalhos manuais e de pintura. À tarde tenho ensaio no Coro da ARPIMS. Na 4ª de manhã dou aula de Cavaquinhos e aula de Danças do Minho num grupo de folclore da USIA. À tarde tenho aula na USIA de Cante Alentejano. Na 5ª é dia livre. (...). Na 6ª de manhã é o Folclore na USIA e à tarde tenho a Tuna Académica da USIA. No sábado, durante o dia, fico por aqui [freguesia], estou em casa, arranho o cabelo, vou aqui e além, gosto de estar por aqui. À noite tenho o ensaio do Grupo de Danças e Cantares do Minho. Ao domingo, se houver atuações do Grupo de Danças e Cantares do Minho vou (...).

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

Rafael canta em sete grupos corais, sendo que um deles pertence à ARPIMS. A sua ligação a esta instituição estende-se à integração nos órgãos sociais, em regime de voluntariado. Ademais, referiu ter contribuído para a vinda do atual maestro do Grupo Coral da ARPIMS, do qual Rafael faz parte.

De 2ª a domingo só tenho a 5ª feira disponível. Neste momento canto em 7 grupos (...). Sou dos órgãos sociais da ARPIMS (...). Já estou há cerca de 10 anos. (...) como também faço parte do grupo coral e sinto-me bem ali (...). O maestro que está lá, fui eu que o trouxe (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Rosa faz voluntariado em duas associações, a Coração Amarelo e a Amanhecer Esperança. Pertence a um coro na Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva e ainda é voluntária na realização de consultas de Psicologia. O que se destaca em Rosa é o facto de fazer voluntariado de competências, colocando ao serviço da comunidade o seu portefólio de conhecimentos. Relembramos que Rosa teve uma experiência de vida na fase da adolescência que a marcou e alimentou o desejo de ser

missionária, sendo que mais tarde acabou por desenvolver carreira profissional na área social.

(...) faço voluntariado nas associações Coração Amarelo e na Amanhecer Esperança. (...). Ao domingo tenho o coro da igreja e à 4ª feira à tarde dou consultas de Psicologia [voluntariado] na paróquia.

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

Os dois entrevistados do sexo masculino que frequentam regularmente as coletividades pertencem a este modo de relação. Estas funcionam como pontos de encontro para a interação pessoal, que se estabelece principalmente através dos jogos de mesa.

(...) almoço e venho para a Filarmónica [Sociedade Filarmónica de Mira Sintra] (...) até ir para os ensaios dos grupos. Vou à 2ª, 3ª e 4ª, para conviver com o pessoal e jogar ao "rami". Aquilo abre às 13h45 e estou mais ou menos até às 16h30. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Eu gosto de estar ali [Sociedade Filarmónica de Mira Sintra], porque já estou habituado ao pessoal e às condições que temos. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Os protagonistas que configuram este modo de relação foram desenvolvendo outros centros de interesse em simultâneo com a ocupação profissional. As áreas abrangiam a vertente cultural, como ilustram os casos de Rafael e de Eugénio através da participação em grupos corais, e de âmbito cívico, como demonstra o comentário de Bernardo com a atividade de voluntariado nos órgãos sociais de uma IPSS.

(...) há uma coisa que nunca deixei. Quando estava no ativo [a trabalhar] já cantava no grupo coral do banco (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Andei 22 anos a cantar num coro da Amadora, para além da minha atividade profissional (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Antes de me reformar já exercia uma atividade voluntária. Era Vice-Presidente da Direção de um Centro Social e Paroquial. Foi de fevereiro de 2007 até 31 dezembro de 2016, foram 9 anos. (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex-Sargento-mor de Unidade.

Também o desejo de desenvolver determinadas áreas de interesse, cuja influência proveio de experiências de vida numa idade mais jovem, foi possível concretizar no período da reforma, como se percebe pelo testemunho de Madalena quando se refere

às suas atividades ligadas à música, recordando a influência do seu pai e a experiência vivida na aldeia onde nasceu.

Fui para a USIA cantar, porque gosto muito de cantar e tocar Cavaquinhos. Quando estava em Coimbra já queria aprender a tocar viola. O meu pai tocava guitarra e o gosto da música veio daí. A influência foi do meu pai que cantava e dançava bem! Eu desde pequenina ali na terra... era eu e outro... o outro assobiava e eu cantava, era uma festa lá numa aldeia pequenina, onde a gente se conhecia todos.

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

A procura pela sociabilidade e pelas atividades conduz a maioria destes reformados a dedicar grande parte do seu tempo no exterior, sentindo que esta forma de estar confere significado à vida, como exemplificam as citações de Rafael, Rosa e Matilde.

Estou mais tempo no exterior. Em casa não paro! Quando vim para a reforma, se me fechasse em casa já tinha morrido! Fechado ali em quatro paredes não. Gosto de estar no exterior, por causa do convívio com as pessoas. Acabo de almoçar e saio. É como ocupo o meu tempo e gosto. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Rosa, na sua forma de encarar a vida, atribui maior importância às ocupações no exterior do que à atividade doméstica.

Em casa estou pouco tempo e faço pouca coisa. Faço pouca atividade doméstica, que cada vez me diz menos. Neste momento, tenho alguém que me ajuda pontualmente. (...). Dou valor à vida, acho que a vida tem de ser vivida de forma ativa (...).

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

Matilde é uma pessoa que tem uma semana preenchida nas atividades que realiza e também assume não ser capaz de estar um dia inteiro em casa.

(...) 3ª e 4ª dou aulas de Yoga na ARPIAC. Na 5ª de manhã recebo aulas de Yoga em Massamá e à tarde aulas de Francês e de Espanhol. (...). Também fiz um curso de Astrologia e de Tarot. Passo mais tempo no exterior. Não sou capaz de estar um dia inteiro em casa, nem que seja meter-me no carro ir até à ARPIAC e depois voltar.

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

Mas quando os indivíduos estão no domicílio realizam uma panóplia de atividades, sendo que algumas delas são a leitura de livros e da imprensa, com o intuito de estarem informados sobre o que acontece ao seu redor. A escrita e a realização de jogos cognitivamente desafiantes são outras das ocupações no espaço doméstico.

(...) gosto de ler, procuro ler o jornal todos os dias, leio livros e revistas para estar documentado (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

(...) à noite apetece-me ler e escrever poesia. Estou a fazer o que gosto. Há outro entusiasmo e motivação.

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

(...) também gosto muito de ler, agora até tenho de comprar um livro do José Rodrigues dos Santos. Também faço palavras cruzadas e Sudoku, tenho que estar ocupado (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

O sénior que revela um maior “equilíbrio” entre as atividades no exterior e no espaço doméstico é Eugénio. Este sénior já realizou voluntariado na ARPIMS e atualmente ensaia dois grupos de cantares (USIA e PROBEM). Além disso, é militante partidário com uma atividade de “retaguarda e informal” e gosta de assistir ao futebol ao fim-de-semana. O tempo que Eugénio permanece em casa, além de estar com a sua esposa, é no sentido de investir em leitura, na realização de jogos que estimulam o raciocínio e na preparação das letras de música para os ensaios dos dois grupos.

(...). [2ª feira] De tarde ando por casa, leio muito, faço muitas palavras cruzadas, às vezes chego-me a deitar às 02h00 a fazer palavras cruzadas ou a ler. Tenho quase uma biblioteca em minha casa (ex. livros de José Saramago). (...). Na 3ª e 4ª feira fico mais por casa a ler (...). Na 5ª de manhã fico por casa a preparar as músicas para ensaiar à tarde na PROBEM. Depois do ensaio venho para casa ler as letras das músicas. Na 6ª feira e sábado fico por casa. No domingo vou sempre ao futebol, ver o Casa Pia Atlético Clube, foi onde fui criado (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

No entanto, Eugénio revela não ser uma pessoa caseira, mas admite que a reforma tem contribuído para usufruir de mais tempo no domicílio.

(...). Não quer dizer que seja um homem caseiro, porque nunca fui, pelo contrário... quando era novo... mas pronto, com os anos tudo passa. Mas com a reforma, sou muito mais caseiro.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Entre os entrevistados que apreciam a visualização da televisão, os programas recreativos, de cultura geral, as notícias e as séries, assumem alguma preferência neste modo de relação.

(...) leio, vejo umas séries de televisão à noite, vejo o Joker... onde haja cultura geral, o Ver p'ra crer e às vezes vejo o 5 para a meia-noite, porque gosto de me rir (...) em média, 2 horas por dia.

Madalena, 72 anos, ESup, ex-Professora do 1º Ciclo.

(...). Vejo o Joker, às vezes o 5 para a meia-noite. Quando chego a casa ligo logo para ver o programa do Preço Certo, são mais os recreativos.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

(...) gosto de ver notícias, ou um filme, ou aquelas séries no AXN. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Vejo Tv à noite, começo pelo Portugal em Direto, depois o Preço Certo, Telejornal e o Joker, e depois vou para a cama.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Alguns seniores associados a este grupo usam o computador e a internet para atividades ou necessidades periódicas (ex. elaboração de atas de reuniões de condomínio ou a consulta de extratos bancários), ou para a realização de jogos e utilização de redes sociais. Num dos casos, Tomás começou a utilizar a informática durante a reforma e denota-se que o contacto com o *Facebook* foi estimulado pelos filhos que criaram o seu perfil.

Gosto de jogar às cartas, ver o *e-mail*, fotografias de eventos e o *Facebook*. (...). Quando estava a trabalhar não utilizava a informática. (...) foi o gosto por aprender e por necessidade, por ex., fazer as Atas (...) sou Administrador do Condomínio há mais de 15 anos e também utilizo a informática para isso. (...). Quando vou ao *Facebook* vejo as atividades da junta de freguesia. Aderi por causa dos filhos, eles é que criaram o perfil.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

(...). O telemóvel agora faz tudo... *e-mail*, mensagens, vou ao *Facebook* ver as novidades dos amigos que põem notícias, vou ao *WhatsApp*, vejo os extratos bancários, tudo pelo telemóvel. Às vezes também jogo ao *Quiz* no telemóvel, são perguntas de cultura geral. Gosto, porque há coisas que vamos aprender.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

É neste modo de relação que se encontram os indivíduos do sexo masculino que revelam uma colaboração regular nas tarefas domésticas, como por exemplo, os casos de Henrique e de Bernardo.

(...) durante a semana ponho a loiça dentro da máquina. Ao sábado tenho que aspirar a casa toda, fazer a cama de lavado, sacudir os tapetes (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Colaboro com as tarefas domésticas, em média, 1 hora por dia. (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

No que concerne a fatores condicionadores da ocupação do tempo, manifestam-se apenas em dois reformados, mas estão relacionados com o facto de não potenciarem, de forma quantitativa ou qualitativa, as atividades que já desenvolvem. No caso de Eugénio, trata-se de fazer as caminhadas com maior distância. Relativamente a Matilde, é ter a companhia que desejava para as suas saídas ao exterior.

(...). Às vezes, nas caminhadas (...) dói-me um pouco uma perna e quando não me passa a dor acabo por andar menos. (...). Já não faço tanto tempo ou tanta distância. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(...). Tenho tempo para as coisas que faço, não tenho é muitas vezes a companhia que queria para ir a um cinema, ir passear. (...). Acabo por sair sozinha, mas não gosto de andar sozinha.

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

Relativamente à interação conjugal, neste modo de relação há uma heterogeneidade de situações. Devido ao ritmo diário das ocupações, alguns entrevistados partilham pouco tempo em comum com o cônjuge, sendo o impacto da reforma neutro.

Como não temos muito tempo juntos, não teve impacto. O meu esposo reformou-se há mais anos do que eu. (...) está mais em casa, tem 71 anos.

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

Noutros reformados, a maior disponibilidade permite dedicar mais tempo à interação conjugal, como sucede com Bernardo. Apesar de a sua esposa estar a trabalhar, agora têm a oportunidade de tomar a refeição de almoço em conjunto. Além disso, o entrevistado facilmente se desloca ao local de trabalho da sua esposa quando é necessário tratar de alguma coisa

Mudou. Eu estava com a minha mulher só a partir das 19h00 de cada dia. Com a reforma passei a estar na hora de almoço, almoçamos juntos. Se ela precisa de alguma coisa, facilmente me desloco ao trabalho dela, porque é aqui em Aqualva. (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Também há as situações de alguns seniores que adotam uma estratégia relacional adaptativa, como se percebe pelos excertos da entrevista de Rafael. Este reformado ocupa mais tempo no exterior e afirma que se permanecesse no domicílio, isso poderia resultar em conflitos com o cônjuge, por estarem tanto tempo no mesmo espaço.

(...). Oiço falar muitas vezes que “este casal veio para a reforma e já estão divorciados”, e deve ser por isso mesmo, porque as pessoas começam a implicar um com o outro, porque não estavam habituados a conviver tantas horas em casa no mesmo espaço (...). Por ex., pode haver a situação de um dizer para o outro “não fazes nada, andas aí”. Nunca senti isso, mas é um caminho para o divórcio.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Assim, a sua estratégia é a seguinte:

[Referindo-se ao facto de estar pouco tempo em casa] (...). É uma saída airosa, mas resulta.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Neste padrão de relação verifica-se uma situação negativa na interação conjugal, em que o casal no mesmo espaço não interage. A ausência de uma ocupação fixa por parte dos elementos do casal é o principal aspeto referido por Henrique, que contribui para beliscar o estado da relação.

[Reportando-se ao período em que trabalhava] (...) Chegava e ela contava algumas novidades que tinha passado e eu contava as minhas. Estava tudo bem. (...). (...) quando não temos ocupação fixa com horário fixo, isso é que é a dificuldade. (...). Ela senta-se no sofá de um lado e eu no outro, não há conversa.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Relativamente às relações com os familiares mais próximos, entre os oito entrevistados que configuram este modo relação, dois deles sentem que a reforma não trouxe mudanças devido à diversidade dos compromissos que têm. No entanto, quando é necessário, encontram-se disponíveis para auxiliar, como vimos no caso de Rosa, quando abordámos no Capítulo 5 os “Impactos da reforma”, designadamente o item das “Relações familiares”, e como ilustra o comentário seguinte de Madalena.

(...). Porque é assim, não posso faltar aos ensaios. Não fiquei com mais tempo para eles. Eles saíram [de casa] e também estão a trabalhar. Mas quando é preciso, estou presente.

Madalena, 72 anos, ESup, ex-Professora do 1º Ciclo.

Nos outros seis reformados, apesar das suas atividades, a liberdade de movimentos permite dedicar mais atenção aos familiares, nomeadamente nos cuidados aos netos e na maior disponibilidade para auxiliar os filhos.

(...) fiquei com mais disponibilidade para eles [filhos] e digo que estou disponível sempre que precisarem, a qualquer hora, em qualquer circunstância.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

(...) tenho mais tempo para estar com as netas. Podemos dar mais atenção que não demos aos filhos, porque não tínhamos tempo para eles. (...). Por ex., a neta mais velha criámo-la até aos 3 anos, só aos fins-de-semana é que os pais iam buscá-la. Depois foi para o infantário e nasceu a outra neta que também ficou connosco até aos 3 anos. Era um apoio aos pais, eles trabalhavam. (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

O que fazia e faço, às vezes, é ir buscar o meu neto. Do 5º ao 7º ano, ia buscá-lo todos os dias à escola. (...). Ao fim-de-semana, quando o meu neto joga vou sempre ver.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Nesse sentido, denota-se uma intensidade das relações familiares, caracterizadas por uma frequência assídua das interações e dos cuidados prestados.

Tenho 2 filhas, 3 netas, 1 neto e 1 bisneto e vivo maravilhosamente acompanhado! (...) Cerca de 2 a 3 vezes por semana, uma das filhas vai lanchar com a gente e a outra vai lá almoçar, vai buscar o filho à escola (...) e então 1 ou 2 vezes por semana vai com o menino [neto] lá a casa almoçar. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(...). Às vezes, os pais querem ir ao fim-de-semana para fora e o meu neto que tem 12 anos dorme sempre comigo, nunca dorme com a avó (risos)! Ele foi de pequenino habituado assim (risos). (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

A proximidade afetiva e emocional gera nos reformados uma sensação de alegria e de regozijo pela qualidade das relações estabelecidas no seio familiar.

(...). A minha vaidade é juntar o povo todo à mesa. Já não chega a mesa, já somos 13! (...). As relações familiares são boas, 5 estrelas!

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(...) estar com as netas, vê-las crescer, começarem a falar e a andar, é uma maravilha! (sorriso). (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

O apoio prestado estende-se à vertente económica/material e a outro tipo de ajudas que permitem poupar tempo aos seus filhos. Aliado ao gosto de apoiá-los, há a perceção, por parte de alguns reformados, de que o trabalho pode preencher muito tempo dos seus descendentes, ou de que o salário pode não ser o suficiente para as despesas da vida diária. Por conseguinte, os pais constituem uma importante fonte de suporte, traduzindo-se na assunção de um papel relevante na família.

(...). O apoio monetário, por ex., fraldas para o neto, as comunicações, a senhora que passa a roupa. Sou eu que faço sempre as compras. (...) é para dar espaço e liberdade para eles, porque a ocupação profissional que eles têm leva-lhes o tempo todo e depois chegar à noite a casa e lidar com duas crianças, é uma tarefa muito complicada. Assim, é uma ajuda.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Temos um “pé-de-meia” e a partir daí o dinheiro que sobra é uma ajuda, por ex., na mobília. Vamos tentando fazer equitativamente para os três [filhos], para não ficar ninguém prejudicado.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Ele [filho] está num trabalho que ganha o ordenado mínimo. Eu ajudo (...) a pagar o carro e a casa (...). Agora todos os dias preparo a comida para ele levar e ir trabalhar. Faço o pequeno-almoço, o almoço, o lanche e depois à noite o jantar. Além do filho, também à filha e às netas pago o ballet e a natação. (...).

Matilde, 69 anos, ESup, ex- Perita de Investigação Criminal.

Relativamente à relação com amigos e vizinhos, existe uma envolvimento caracterizada pela maior frequência de interações e de disponibilidade, que antes o ritmo da vida diária preenchida pela atividade profissional não permitia.

(...) é uma vida muito mais agradável, porque a convivência entre nós [amigos e vizinhos] tem sido maior, comparativamente quando estava a trabalhar.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Há um contacto praticamente diário. Quando trabalhava saía de manhã cedo e não via ninguém e muitas vezes entrava de noite, nem nos conhecíamos. Gosto de conversar e sempre nos demos bem.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Comecei a conhecer melhor os meus vizinhos, com os horários que tinha não os via, não sabia quem eram, só nas reuniões do condomínio é que os via.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Assim, os indivíduos que pertencem a este padrão são os que revelam maior abertura para cultivar e construir novas amizades.

(...) conheço muito mais gente desde que me reformei, porque antes uma pessoa passava no autocarro e depois à noite chegávamos a casa (...) e praticamente não convivíamos, a não ser com os do prédio, mas era mais “boa noite, estás bom?”, não passava dali, porque não tínhamos tempo. Agora comecei a vir aqui jogar à “sueca” e ao “rami” [na Sociedade Filarmónica de Mira Sintra] (...). A gente conhecia de vista e nem o nome sabia, mas com a reforma passei a conhecer muito mais pessoas.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

(...) eu não conhecia quase ninguém na comunidade e neste momento conheço. E neste reino do bem-fazer, você dá 5 e não sei como recebe 10.

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

O apoio à comunidade é um traço característico na forma de estar dos seniores deste grupo, como os casos de Henrique e de Tomás no suporte aos vizinhos, quer fazendo companhia, quer prestando auxílio em atividades da vida diária (ex. compras para a casa).

(...). No prédio ao lado morava uma senhora que já não podia ficar sozinha. Então o filho, que trabalha por turnos, pediu se eu não me importava de ir lá buscá-la de manhã para ir passeá-la. Todas as manhãs, durante 1 hora, eu agarrava a pessoa e ia passear de braço dado, dar uma volta ao Cacém. E à noite, quando ele estava a trabalhar, ia lá aquecer o saco de água quente e desejava boa noite e ia-me embora. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

(...) ajudo um vizinho meu [do prédio] que está sozinho, porque não sabe ler, nem escrever, por ex., leio cartas. Às vezes compro umas coisas e levo, porque já tem algumas dificuldades de locomoção e também gosta de conversar (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

Relembramos que Tomás foi o entrevistado que abordou o facto do seu edifício habitacional não ter elevador. Essa situação não o limita, todavia, pelo que tem observado (vizinho), tem consciência de que é um fator que pode condicionar o quotidiano das pessoas, especialmente quando estão numa idade mais avançada.

Ainda relativamente às relações sociais, para alguns reformados as interações estendem-se aos ex-colegas de trabalho, que os consideram como amigos e fazem questão de cultivar essas relações.

(...). Os colegas de trabalho... somos amigos e vemo-nos com mais frequência. Quando vou a Lisboa encontro-me com alguns deles.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

A nível de amigas são as da escola [onde trabalhou]. (...). Aqui [Mira Sintra] comecei a arranjar outro tipo de amizades. Tenho mais tempo (...).

Madalena, 72 anos, ESup, ex-Professora do 1º Ciclo.

No campo da saúde, as mudanças relatadas pelos reformados centram-se ao nível da alimentação, do exercício físico (caminhadas e atividades na piscina) e de uma maior vigilância médica.

Sim, mudei, por ex., nas refeições. Quando trabalhava comia uma sopa ou um salgado na hora de almoço. (...) passei a fazer uma sopa saudável, porque evito comer carne (...). Tenho mais cuidado com a alimentação.

Matilde, 69 anos, ESup, ex- Perita de Investigação Criminal.

(...) tenho mais tempo para brincar com os alimentos, apesar de não ter muito tempo. As refeições são mais relaxadas.

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

(...). Não fazia caminhadas, agora faço. (...).

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

(...) passando a comer em casa as coisas são diferentes (...). Deixei os açúcares (às vezes) e certos alimentos mais condimentados (...). Gosto de caminhadas e de natação. (...). Quando o tempo começar a aquecer, a primeira coisa que faço é deixar a minha mulher no trabalho às 07h00 e sigo para o passeio marítimo de Paço de Arcos, faço a minha caminhada e venho embora para a natação (...).

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

Relativamente à vigilância em saúde, Tomás refere a maior frequência de consultas médicas, embora destaque que essa prevenção resulta da idade, tal como se tinha verificado com outros reformados quando se abordou os impactos da reforma ao nível da saúde.

Vou a mais consultas médicas do que quando estava a trabalhar. Vou mais para prevenção, por causa da idade. (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

A ocupação do tempo com atividades com as quais se identificam e que consideram úteis para a comunidade e para a família, aliadas ao reforço da sociabilidade, traduzem-se num sentimento de realização pessoal dos indivíduos que integram este perfil-tipo. Por exemplo, Rafael, durante um período do seu trajeto profissional, participou, em horário pós-laboral, num grupo coral que ainda mantém. Atualmente participa num total de sete grupos, aumentando significativamente o grau de atividade numa área com a qual se identifica (a música) e que lhe permite fazer o que mais gosta, que é cantar e socializar com as pessoas.

Sinto-me bem comigo próprio, porque desde que vim para a reforma tenho estes grupos todos. Às vezes tenho dois concertos no mesmo dia e tenho que optar por um, o mais antigo, não posso chegar a todo o lado! (risos). Sinto-me bem estando ocupado, pelo convívio, gosto muito de cantar. Desde que me conheço, sempre gostei de cantar.

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Matilde realça a importância do voluntariado no sentido de ajudar as pessoas, o que contribui para a sua autoestima.

(...). Ajudo sempre que posso ajudar, apoio as pessoas. O voluntariado é importante, porque estou a apoiar pessoas que precisam mais do que eu.

Matilde, 69 anos, ESUP, ex- Perita de Investigação Criminal.

Rosa partilha da mesma relevância do voluntariado, mas acrescenta que a sua atividade contribui para aumentar o conhecimento de si própria e estar continuamente num processo de aprendizagem para colocar ao serviço da comunidade. Relembramos que Rosa é uma das pessoas que deseja ter uma atividade profissional remunerada, sendo que um dos objetivos desse rendimento seria para investir em cursos de formação. No entanto, como a entrevistada frisou, não poderia ser uma ocupação que lhe condicionasse a liberdade, porque esse fator é o mais importante para si.

(...) este sentido para vida de fazer o bem dá-me uma “doce canseira”, sinto que ajudei pessoas. Sinto-me bem, estou sempre a tentar aprofundar o conhecimento sobre mim própria, tentar encontrar formas de melhorar aquilo que eu faço, todos os dias procuro aprender coisas (...).

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

Assim, quando comparam o seu estado de saúde com outros reformados, alguns entrevistados frisam que se distinguem dos seus pares, devido ao ritmo de atividade.

Estou melhor, as pessoas podiam ocupar o seu tempo, mas dizem “não quero”. (...) são comodistas. Vão para o café e estão ali 1 ou 2 horas. Os idosos, hoje em dia, se quiserem estão mais ativos. Os de Mira Sintra não querem. (...). Sinto que estou melhor, porque estou ocupada.

Madalena, 72 anos, ESUP, ex-Professora do 1º Ciclo.

(...). Vejo as pessoas em ritmos lentos, aquele modelo típico de reformado na esplanada. Não me revejo nos reformados da minha faixa etária e do meu género.

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

Estou melhor, porque as pessoas estão mais envelhecidas e doentes. (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

A maioria dos indivíduos do modo Relacional teve uma trajetória profissional ascendente, sendo que as restantes deste grupo foram estáveis. Nesse sentido, o valor da pensão/reforma situa-se nos intervalos de 700-1.399€ (Rosa, Henrique, Rafael e Eugénio) e de 1.400 - 2.099€ (Matilde, Tomás, Bernardo e Madalena).

De um modo geral, a passagem à reforma não teve impacto na situação económico-financeira dos entrevistados, nem condiciona o seu dia-a-dia. Por um lado, nos casos em que se verificou uma perda de rendimento, esta é secundarizada face à valorização de outros recursos que não poderiam desfrutar caso estivessem a trabalhar, como por exemplo, o tempo para se dedicarem a outras atividades (ex. Rosa). Por outro lado, o facto de não ter uma atividade profissional possibilitou uma redução da despesa diária, como por exemplo, nas refeições ou no transporte utilizado para as deslocações (ex. Eugénio).

Tive uma penalização pela reforma antecipada. Recebo cerca de 1250€. Mas não senti diminuição da qualidade de vida. Menos dinheiro não quer dizer menos qualidade de vida. Senti-me com mais tempo para fazer outras coisas. (...).

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

(...). Ia almoçar fora todos os dias lá [emprego] e ia de transporte próprio, mais o gasóleo e o desgaste do carro. Agora já não é necessário.

Eugénio, 79 anos, EB-3º Ciclo, ex-Formador de Serralharia.

Face ao historial profissional destes entrevistados, é neste grupo que se deteta maior disponibilidade económica no período da reforma, comparativamente aos restantes modos de relação. A situação menos confortável é a de Henrique, face aos restantes reformados que se encontram no modo Relacional. Este sénior mencionou ter uma diminuição do rendimento e um aumento da despesa. Recebe um valor de 900€ e referiu que assegura as despesas domésticas e ainda faculta um valor económico aos netos. Apesar de esta conjuntura não condicionar a sua vida diária, Henrique gostaria de efetuar poupanças para uma eventual situação que surgisse no futuro.

As despesas aumentaram. A casa está paga, mas uma vez que tenho de pagar água, luz, gás, alimentação e outras despesas, incluindo 50€ para cada neto (...) queria chegar ao fim do mês e sobrar 100€ de parte, porque se surgir alguma circunstância que não esteja à espera, já fico com esse dinheiro de parte (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

No entanto, analisando aprofundadamente a narrativa do entrevistado, as suas palavras sugerem que é o conflito com a sua esposa (impacto negativo na interação conjugal) que não permite essa poupança desejada para ter maior fôlego financeiro.

(...). Não há partilha de despesas com a esposa, ela não dá dinheiro nenhum, porque diz que a reforma é pequena e não tem que dar.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

No modo Relacional nenhum dos reformados mantém uma atividade profissional, ao contrário dos outros padrões que, pelo menos, integram um reformado com uma ocupação laboral. Considerando que os indivíduos deste grupo ocupam o seu tempo sem restrições impactantes no seu quotidiano, quando estes abordam o significado da reforma, a liberdade para se dedicarem ao que gostam é a conotação mais associada.

Liberdade, poder organizar o tempo ao meu jeito, não andar com tanto stress. (...).

Rosa, 65 anos, ESup, ex-Assessora na área da reinserção social.

Liberdade, porque não tenho horários a cumprir, ir ou poder fazer coisas que não tínhamos tempo quando estávamos ocupados com o trabalho.

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

(...). Só tinha 2 grupos corais. Fui sendo convidado para outros grupos, procurei manter-me ocupado.

(...). Poder dedicar mais tempo ao que gosto [cantar] e à família (...).

Rafael, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Tesoureiro Principal no setor da banca.

Em alguns entrevistados, fruto da atividade profissional exercida, a reforma representa uma recompensa. Por conseguinte, o importante é que os indivíduos do modo Relacional encaram a reforma de uma maneira positiva, conforme se constatou nos testemunhos anteriores e pelos que se apresentam de seguida.

Compensação da atividade que se exerceu no período de ativo.

Bernardo, 62 anos, ESec, ex- Sargento-mor de Unidade.

(...) usufruir daquilo que se trabalhou, atingiu-se o objetivo que se queria atingir.

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

No que diz respeito à forma de encarar o envelhecimento e a velhice, os indivíduos deste modo de relação transparecem uma atitude favorável. Nesse sentido, têm a percepção de que o envelhecimento faz parte do percurso de vida (ex. Tomás) e que a velhice até traz benefícios, como a sabedoria e a serenidade (ex. Rosa).

[Envelhecimento] Temos de saber encarar o envelhecimento, porque se tudo correr normalmente chegamos lá. Encaro bem e sei que acontece a todos. Faço a minha vida como gosto (...).

Tomás, 76 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Turno de cargas e descargas de contentores.

[Velhice] Melhor capacidade para entender a vida, sabedoria, mais serenidade.

Rosa, 65 anos, ESUP, ex-Assessora na área da reinserção social.

Mesmo com as limitações que a fase da velhice pode trazer, os seniores têm consciência das suas capacidades. Por conseguinte, desenvolvem as atividades e as demais interações sociais ao seu ritmo. Por exemplo, Henrique evidencia ter noção das suas limitações, mas isso não o impede de sentir satisfação com o seu estado atual, porque sente capacidade de desempenhar qualquer tarefa que considere ter aptidão para concretizar. Nesse seguimento, enaltece que a velhice tem sido proveitosa.

A velhice é um estado que nós temos de passar por isso. Evidentemente que já é muito mais difícil fazer coisas que já não competem para a nossa idade, porque as forças e os reflexos já são menores, mas sinto-me capaz de desempenhar qualquer tarefa que eu veja que tenha aptidão para a fazer. Portanto, a velhice para mim tem sido profícua. Dá-me gozo ser velho! (...).

Henrique, 79 anos, EB-3º ciclo, ex- Coordenador Administrativo no setor da banca.

Considerando a literatura de referência, o modo Relacional converge com diversos perfis de relação com a reforma. Como vimos, há alguns traços diferenciadores no modo Relacional, nomeadamente o facto de ser o grupo onde se encontram os entrevistados com a escolaridade mais elevada (ensino superior), onde há um maior número de pessoas com trajetória profissional ascendente e detentores de maiores recursos económicos. Na pesquisa de Guedes (2015), a prática de reforma “Dinamismo sociocultural e relacional” é composta pelos sujeitos que acumularam mais recursos ao longo do percurso de vida. Além disso, a autora também encontrou nesse padrão que os reformados desenvolveram áreas de interesse em paralelo com a atividade profissional, bem como a predisposição para a ligação a organizações comunitárias e para a construção de amizades (Guedes, 2015: 156-158; 177). Essas características foram igualmente descortinadas no presente estudo e que se

encontram acentuadamente no modo Relacional, onde a sociabilidade é um traço marcante.

Os seniores do modo Relacional são os únicos que não mantêm uma atividade profissional. Contudo, a forma como ocupam o tempo é caracterizada pelo envolvimento numa multiplicidade de atividades com as quais se identificam e que preenchem o dia-a-dia, características analogamente captadas no padrão “Reforma-terceira idade” (Guillemard, 1972: 37; 68).

Assim, a reforma representa uma oportunidade para os indivíduos gerirem o tempo de acordo com o seu ritmo e as suas preferências, podendo refletir-se no envolvimento em novos projetos, sendo idêntico ao padrão “Novo começo” (Hornstein e Wapner, 1985: 301-304).

Para estes indivíduos, a reforma assume significados positivos, estando associada a uma recompensa por uma vida de trabalho e à liberdade para desfrutar da vida, privilegiando a vivência das atividades (ex. culturais), particularidades identificadas na prática “Reforma-lazer” (Guillemard, 1972: 40; 69).

O modo Relacional também se enquadra na prática “Reforma-família” (Guillemard, 1972: 68), especialmente pela convivência com os filhos, pelos cuidados prestados aos netos e por outro tipo de suporte relativamente à família. Foi perceptível o papel relevante que a maioria destes reformados desempenham na família, traduzindo-se em alegria e orgulho nas relações familiares estabelecidas.

Assim, percebe-se pelos traços dominantes do modo Relacional que estes indivíduos procuram manter-se ativos, estabelecendo vasos comunicantes com pessoas e organizações, o que permite conferir às atividades um sentido de utilidade, favorecendo os seus familiares e a comunidade. Essas características estão patentes na prática “Reforma-solidária”, por estar conotada com os sujeitos que investem em variadas esferas (trabalho voluntário, lazer, família, cidadania e associativismo), aspeto que remete para a aplicação de competências adquiridas ao longo do percurso de vida em prol da sociedade, contribuindo para a integração dos reformados e para serem reconhecidos pelo papel que assumem (Guillemard, 2002: 65).

Neste sentido, são indivíduos com uma predisposição positiva face à vida, denotando abertura para incorporar as mudanças nas suas vidas e, com isso, obter ganhos que se traduzem, por exemplo, na forma de encarar o envelhecimento e a velhice, perfil que se enquadra no padrão “Abertura-ganhos” (Fonseca, 2004: 533).

6.2.1.3 Reservado

Este modo de relação integra seis entrevistados, cinco do género feminino (Lurdes, Patrícia, Alice, Gabriela e Carla) e um do género masculino (Germano), sendo que dois entrevistados estão na faixa etária dos 60 anos, três no grupo etário dos 70 anos e um entrevistado, o único do sexo masculino, na faixa etária dos 80 anos. Neste sentido, as idades dos entrevistados posicionam-se num intervalo entre os 66 anos e os 88 anos de idade. Relativamente ao estado civil e ao agregado familiar, quatro pessoas são casadas e vivem com o cônjuge e duas pessoas são viúvas e residem sozinhas.

Neste grupo, três entrevistados concluíram o 3º ciclo do ensino básico e outros três o ensino secundário. Os seniores com este perfil iniciaram a atividade profissional entre os 13 e os 24 anos de idade, em que três entrevistados tiveram uma trajetória profissional ascendente, um entrevistado teve um percurso profissional estável e duas pessoas (Carla e Gabriela) tiveram uma trajetória laboral intermitente. Carla desempenhou uma função ao nível de secretariado e Gabriela exerceu atividades de promoção de vendas e de cuidados a idosos, numa vertente de trabalho independente que manteve com a passagem à reforma. No que concerne à última função exercida antes da reforma, verificou-se um equilíbrio entre os entrevistados que estavam satisfeitos e os que revelaram algum sentimento de insatisfação.

Relativamente às razões de entrada na reforma, as Condições de acesso (2), as Políticas organizacionais (1), a Insatisfação laboral (1), a Fonte de rendimento segura (1) e os Motivos acumulados: políticas organizacionais, insatisfação laboral e apoio familiar (1), foram as indicadas pelos entrevistados. Entre os indivíduos do modo Reservado, dois transitaram para a reforma na faixa etária dos 50 anos e os restantes quatro na faixa etária dos 60 anos, sendo a idade mais baixa aos 50 anos (Lurdes) e a mais alta aos 63 anos (Patrícia e Germano). Quatro entrevistados consideram que se reformaram na altura certa, ao contrário das duas pessoas com trajetória profissional intermitente, cujas preocupações na passagem à reforma estavam associadas à vertente económico-financeira. Nenhum dos entrevistados revelou ter-se preparado para a reforma.

Os sujeitos que pertencem ao tipo Reservado denotam uma forma de ocupação do tempo tendencialmente resguardada, em que os dias são preenchidos com algumas atividades no exterior, mas dedicam mais tempo ao espaço doméstico e/ou com pessoas afetivamente mais próximas.

Gabriela e Alice destacam as atividades realizadas em conjunto com o cônjuge, sobretudo Gabriela que denota um forte envolvimento afetivo com o esposo.

(...) as manhãs são para dormir, estar por casa, a horta e as caminhadas com o meu esposo. Fazemos uma caminhada ou vamos até à beira-mar. Sempre com o esposo, porque ele é o meu companheiro para o resto da vida. (...). As tardes, umas vezes por casa, outras vezes sair e vamos lanchar (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Faço voluntariado à 4ª à tarde, ajudo a fazer as sandes para os sem-abrigo. (...). As tardes, quando está o tempo bom, eu e o meu marido saímos para dar as voltinhas saloias, por ex., ao Magoito, à Ericeira. (...). No domicílio é para tratar da casa, no exterior é o voluntariado e os passeios.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

No testemunho de Carla também se encontra a referência ao esposo, mas sobressai a relação com a neta, especialmente o tempo dedicado a escutá-la com o intuito de acompanhar a sua perspetiva e poder orientá-la.

(...) faço o almoço para a minha neta. (...) gosto muito de estar com ela, ouvir os problemas que tem (...) saber como é a juventude dela em comparação à minha. É importante para sentir a energia dela, qual é a perspetiva em relação à vida, poder orientá-la. Ao sábado e domingo vou dar uma volta com o marido e estou em casa para relaxar. (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Também há o caso de entrevistados que vivem sozinhos. Por exemplo, Lurdes é viúva e durante a semana investe uma pequena porção do tempo no voluntariado ou na interação com casais amigos. No entanto, Lurdes destaca a maior permanência no domicílio.

Neste momento passo mais tempo em casa. Por vezes vou ao Alentejo e também faço passeios com casais amigos. Com a Associação Coração Amarelo estou desde 15 de setembro, é uma vez por semana.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Entre as atividades realizadas em casa, as tarefas domésticas e a visualização da televisão são as mais preconizadas pelos seniores deste grupo.

(...). Gosto muito de estar em casa, tenho todo o trabalho doméstico (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

De 2ª a domingo as manhãs são para trabalhos domésticos (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

(...) todos os dias faço a cama, limpo a casa, em média 2 horas.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Na realidade, devido ao tempo de permanência em casa, os seniores do modo Reservado são os que investem mais tempo na visualização da televisão, podendo chegar a quatro horas por dia.

Vejo Tv tempo demais. (...) gosto de novelas e depois de ver ainda vou à procura de um filme na Tv. Se houver algum que me interesse, eu vejo (...). É das 20h00 às 24h00. Adorava cinema e à 2ª feira ia com os amigos quando estava a trabalhar. Isso também deixei. Agora vejo novelas.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

(...). Fico aqui por casa, é a televisão, os noticiários e o futebol quando joga o Sporting, em média vejo 3 a 4 horas de televisão por dia.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Às 19h00 há o concurso Ver p'ra Crer que gosto de ver, é sobre perguntas e repostas e depois também gosto de ver o Joker (...). Em média, vejo Tv cerca de 2 horas.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Além das tarefas domésticas e dos programas televisivos, a leitura e o manuseamento do computador e da internet revestem-se de distrações no espaço residencial. A orientação para a componente informática foca-se na realização de jogos, utilização das redes sociais e pesquisas sobre diversos temas. No caso de Gabriela, percebe-se pela narrativa que o seu filho foi o estímulo para o uso do computador e da internet que se iniciou através de um jogo *online*.

(...). Arrumo a casa e depois de almoço vou ao computador todos os dias jogar. É o Casino5. Utilizo a internet há 10 anos, porque gosto de jogos, tenho *Facebook* e gosto de jogar cartas. (...) "Lembra-se de um jogo que era A Quinta?" Comecei na internet com esse jogo. Eu tinha um computador em casa que era do meu filho e ele ensinou-me a jogar isso. (...). Também faço pesquisas sobre alimentos, chás (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

(...) às vezes vou um bocado ao computador, também gosto de ouvir música ou de ler.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

(...). Também leio livros e revistas. (...) Leio, por ex., a *Visão*. (...) Sou assinante das revistas *Fátima Missionária*, *Família Cristã*, *Juventude Operária*, *Voz do Trabalho* (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Em casa, ler (30 minutos por dia), pesquisar na internet cerca de 3 horas, por ex., coisas de saúde (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Alguns entrevistados sentem a necessidade de maior resguardo devido a situações de vida (ex. familiares ou de saúde) que, de alguma forma, não permitem aos seniores desfrutar do tempo como gostariam. Por exemplo, Patrícia menciona ainda estar num processo de luto relativamente ao seu esposo e à sua mãe, eventos de vida que foram seguidos e tiveram impacto no bem-estar emocional da entrevistada, motivo pelo qual começa a sentir-se sozinha.

(...) estou a começar a sentir aquilo que as pessoas da terceira idade sentem que é a solidão e não queria sentir isso. (...) É o sentir-me sozinha. Acho que ainda estou a fazer o luto do meu esposo e da minha mãe, foi muita coisa junta.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

No caso de Germano, além do seu estado geral de saúde, o entrevistado recentemente deu uma queda, o que obriga a ter um maior cuidado quando se desloca ao exterior. Por conseguinte, quando sai sozinho é para tratar de assuntos imprescindíveis, como por exemplo, efetuar pagamentos. O resto do tempo é passado em casa junto da sua esposa e a realizar outras atividades.

(...). Saio quando vou pagar as quotas [da ARPIAC] e também quando é preciso ir aos bancos. (...). Agora tenho estado a deixar de sair para dar uma voltinha como fazia todos os dias, na medida que aqui há uns meses ia ali a descer as escadas e cá (...). Vou-me entretendo cá em casa (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Relativamente à interação conjugal, neste modo de relação verifica-se uma diversidade de situações. Lurdes é viúva desde 2011, tendo o seu esposo falecido quando já estava reformada. No entanto, considera que a reforma não trouxe mudanças na relação conjugal (impacto neutro), nem alterou o seu quotidiano atual, embora reconheça a existência de momentos mais solitários, como veremos mais adiante quando se abordar o processo de envelhecimento. Depois, alguns entrevistados denotam um entrosamento positivo nessa interação, como os casos de Gabriela e de Germano.

Gabriela valoriza a aproximação afetiva com o seu esposo, que se traduz na partilha de atividades em conjunto e na admiração pelo seu companheiro.

(...) precisamos de carinho, é bom saber que temos alguém que goste de nós. (...) ele é muito boa pessoa, é uma belíssima pessoa. (...). Vemos Tv e filmes em conjunto. Fazemos tudo em conjunto. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

No caso de Germano, o facto de se ter reformado primeiro que a sua esposa originou uma nova dinâmica conjugal que influenciou a decisão de reforma da sua companheira, com a finalidade de poderem estar mais tempo juntos.

Quando me reformei, ela [esposa] continuava a trabalhar (...) depois de eu ver as condições para ela, reformou-se também. (...) era para estarmos mais tempo juntos um com o outro (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Carla adota uma estratégia relacional adaptativa. A entrevistada frequenta a USIAMS e gostaria de desfrutar mais dessa universidade sénior. Contudo, pelo facto de ter um compromisso conjugal, entende ser preferível investir o restante tempo no espaço doméstico, de forma a não correr o risco de fragilizar a relação com o seu esposo.

[Referindo-se ao esposo] (...) não me prende fisicamente, mas eu é que sinto isso, porque o casamento é um compromisso. (...) se eu não tivesse este compromisso saía mais para o exterior (ex. aula de Matemática ou Informática na USIAMS) (...). Agora é um tempo para me preparar para outras coisas [reportando-se ao facto de estar mais por casa].

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Neste modo de relação também se verificou uma dinâmica negativa na interação conjugal, tendo sido o caso partilhado por Alice. A entrevistada tem noção de que as suas características pessoais e a do seu esposo diferem. No fundo, as situações que conduzem a ciúmes e a tensão verbal no espaço doméstico não favorecem a relação. A entrevistada dá a entender que quando tinham uma ocupação laboral e, mais tarde, quando já estavam reformados e tinham a responsabilidade de cuidar da neta, essa situação não era evidente. Atualmente, a ausência de ocupação (profissional ou familiar) e a partilha diária do mesmo espaço com as personalidades de ambos, são fatores que têm agudizado a relação.

(...). Estar 24 horas a aturar um ao outro é um bocado complicado (...). Ele está muito esquecido e depois arruma as coisas e não sabe onde e atira-me as culpas que sou eu com as minhas arrumações e eu afino com isso (...). Às vezes ferve mesmo e já tenho dito que quero o divórcio, mas depois fica tudo sem efeito. (...). Ele é todo muito atencioso para as pessoas na rua e em casa eu gostava que ele fosse assim para mim, mas não é, e depois é isso que me leva aos ciúmes e também interfere com a relação. (...). Então desde que a minha neta foi embora e nós ficámos os dois sozinhos, isto tem sido um bocadinho difícil. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

No que concerne às relações com outros familiares, neste modo de relação há duas pessoas (Germano e Gabriela) que não sentiram mudanças (impacto neutro). Independentemente das razões para não terem sentido essas alterações, o que estes dois entrevistados têm em comum é a atenção mais direcionada para o cônjuge, resultando num impacto positivo na interação conjugal, conforme os testemunhos já partilhados. Relativamente aos outros quatro entrevistados, as relações familiares assemelham-se ao modo Relacional. Ou seja, há uma dinâmica de interações e de apoio prestado, quer ao nível afetivo/emocional, quer económico/material.

Com o meu neto de 17 anos, durante 2 anos eu ia buscá-lo (...). A minha neta esteve comigo desde que nasceu até aos 2 anos. Quase todas as semanas almoçamos. (...). Sou eu mais que vou a casa deles [filhos], porque eles trabalham e como tenho mais disponibilidade. (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Fui cuidadora da minha mãe durante 1 ano e tal (...). Dou apoio a uma tia minha que está com Parkinson internada na ARPIAC, faço visitas, apoio monetário na compra de fraldas, porque ela e o filho não têm possibilidade.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Almoço com a neta e também dou apoio financeiro aos filhos e aos netos. (...).

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

(...) fiquei radiante, ela [neta] nasceu e ficou comigo de noite e de dia, só ia ao fim-de-semana para casa dos pais. Eles moravam perto de mim (...). A minha neta viveu comigo e com o meu esposo até aos 20 anos, com os mimos todos dos avós (...). (...) têm mais atenção, são criados com mais amor do que num colégio, é o amor de avós. (...) aquele colinho que a gente lhes dá é diferente.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

No caso de Alice, que se encontrava com uma situação de saúde delicada, a proximidade refletida nos cuidados prestados à sua neta funcionou como um bálsamo para o seu estado de saúde.

(...). Entregava-me de alma e de coração a ela [neta] e nem me lembrava do problema [mastectomia]. Primeiro estava ela!

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

No que diz respeito às relações sociais, na maioria destes entrevistados denota-se uma diminuição dessa frequência e um encurtamento da rede de contactos. A atividade profissional gerava um intercâmbio de comunicação e de interação pessoal, traduzindo-se na integração dos indivíduos num grupo de pertença. Para

Alice, Patrícia e Germano, a desvinculação laboral contribuiu para a redução desses laços de interação.

Tinha maior convívio no trabalho e quando passei à pré-reforma fiquei mais isolada. Falo com todos os vizinhos, mas não sou de andar metida em casa deles e eles em minha casa, não gosto e talvez fosse isso que sentisse de vazio em mim, a falta de convívio. (...). Tenho poucos amigos, porque não sou muito de sair nem de conviver, gosto mais de estar em casa no sossego e não gosto de ambientes com muita gente.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

(...). O que o emprego dá, para além da atividade todo o dia, é uma comunicação permanente com as pessoas com quem nos relacionamos, por ex., almoços, ir às compras na hora de almoço. Há uma permanência de um determinado grupo que nos alimenta no dia-a-dia, porque temos aquelas pessoas com quem nos damos e depois [com a reforma] isso quebra-se completamente. Eu como estou sozinha, não passo a vida a telefonar para esta e para aquela. (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

(...). Os amigos são os que estão nas instituições [ARPIAC e AREPAL] e no trabalho, porque foram 37 anos, tínhamos muitas ligações. Tenho menos contactos com as pessoas, mas não tenho assim nada que me impeça de ter contacto com quem quer que seja, unicamente quando há condições que nos leva a reunir, nós reunimos. (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Para Gabriela, a diminuição dos contactos sociais resulta das menores solicitações da atividade profissional que mantém no período da reforma, bem como pelo facto de valorizar a sua relação conjugal, motivo que a leva a abdicar dos bailes que frequentava.

Está-se mais solitária. (...). Dou-me bem com as pessoas, mas tenho menos contactos. Por ex., tinha muitos amigos e amigas e foi reduzindo (...). Chegava a um baile e havia um monte de malta à volta de mim. Agora, uns ficaram outros não, até porque não vou manter amizades antigas ou criar amizades, porque tenho um homem ao meu lado e tenho que o respeitar. Os amigos foram reduzindo pela menor atividade, tanto profissional, como nos bailes que é uma coisa glamorosa e isso eu perdi. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Nos outros casos (Carla e Lurdes) sentiram que houve uma manutenção das relações de sociabilidade. Conforme o testemunho de Lurdes, no que concerne aos vizinhos, a manutenção dessa interação resulta do facto de viverem há muitos anos no mesmo edifício habitacional.

Com os amigos mantenho as interações. (...) como já moro naquela casa há muito tempo, com alguns vizinhos (3 ou 4 casais) é uma relação familiar (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

O comentário anterior serve de passagem para partilhar um excerto da entrevista de Patrícia que, apesar de não procurar o contacto com a vizinhança, sente um conforto emocional por saber que uma vizinha se preocupa consigo. Esses laços de solidariedade próxima são reflexos da amizade que existia entre a sua mãe e a vizinha e que agora se traduzem numa atenção desta última para Patrícia que continua a residir na casa da sua mãe.

(...). Como era muito amiga da minha mãe, ela [vizinha] está sempre preocupada se eu estou bem, se estou a tossir vem com miminhos à porta. É uma pessoa que eu sei que se tiver um problema ela está lá. Dá uma certa segurança (...).

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Relembramos que Lurdes e Patrícia são viúvas. Conforme já se tinha reconhecido neste estudo, em alguns casos como estes, os vizinhos funcionam como uma fonte de suporte social, nomeadamente de apoio percebido, estando associado aos sentimentos de confiança e de proteção em caso de necessidade.

Abordando agora a área da saúde, as mudanças implementadas pelos entrevistados abrangem a alimentação, o exercício físico e a vigilância médica. A maior disponibilidade de tempo, a possibilidade de desfrutar das refeições no domicílio e o surgimento de doenças crónicas, foram as razões que contribuíram para essas alterações.

De manhã levanto-me e vou para a rua fazer a caminhada aqui na zona, em média 1 hora todos os dias. Foi o exercício físico, porque antigamente não tinha tempo para isso.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Tenho hipertensão e colesterol e não vou comer coisas que me façam mal. (...). Comecei a beber menos café e a comer menos doces. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Mudei um bocado. Tenho mais cuidado com a alimentação.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Gabriela complementa as mudanças ao nível da saúde com a maior vigilância médica, comparativamente ao período em que estava a trabalhar. Contudo, salienta que essa mudança não resultou da reforma, mas sim do seu processo envelhecimento.

(...). Vou mais ao médico para revisões do que quando estava a trabalhar, porque acho que agora mereço mais atenção. Fiz mamografias para perceber como estão as coisas. Foi mais pelo envelhecimento, não teve a ver com a reforma.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Neste modo de relação verificam-se diversos estados de espírito entre os entrevistados. Há os que se sentem bem consigo próprios, como os casos de Lurdes, Germano e Gabriela.

Sinto-me bem comigo própria, porque de um modo geral sou uma pessoa positiva (...).

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Sinto, porque não sou demasiado exigente comigo próprio.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Sim, porque acho que sou uma boa pessoa com muitos valores, portanto gosto de mim.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Depois há os que transmitem um misto de sentimentos, como a situação de Alice relacionada com os atritos da relação conjugal.

Sinto bem. (...) às vezes, quando há as zangas com o esposo, sinto-me um bocado diminuída e afetada psicologicamente. Fico muito magoada na altura, choro, mas depois passa-me. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Ou a reflexão de Patrícia, cuja desvinculação laboral, além de proporcionar uma diminuição da rede de sociabilidade, gerou um menor investimento na imagem pessoal.

(...) devia estar a fazer atividade física, a cuidar mais de mim que é aquilo que tenho estado a descurar. Houve uma quebra muito grande em termos pessoais no cuidar, porque eu era outra pessoa quando estava a trabalhar.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

No entanto, os indivíduos associados ao modo Reservado, quando comparados com outros reformados da mesma faixa etária e do mesmo género, sentem que estão num patamar equivalente ou melhor, incluindo Alice e Patrícia.

Estamos quase todas na mesma. Eu não sou de me queixar. Acho que estou de bem.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

(...) é no aspeto pessoal, podia tratar mais de mim, estou um bocadinho desleixada. Mas comparando, acho que estou bem.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

Mais ou menos parece que estamos idênticos. A gente quando falamos percebe que os problemas são os mesmos. Na AREPAL, quando vou lá, todos nos lembramos dos anos que passámos e agora como vamos fazendo pela vida para nos adaptarmos.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Muito melhor do que as pessoas que conheço da minha idade.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Relativamente à possibilidade de o estado de saúde condicionar o quotidiano, somente Germano revelou uma situação mais delicada. Contudo, sublinha-se que o entrevistado tem 88 anos e conta com o apoio da sua esposa nas atividades da vida diária. Além disso, é uma pessoa que, na sua narrativa, foi partilhando uma maneira de ser flexível, procurando ajustar-se às circunstâncias que lhe têm surgido no percurso de vida, mas tendo a noção de que foi construindo um caminho de oportunidades e de condições que resultaram das suas atividades - profissional, político-partidária, em prol da comunidade (igreja) -, bem como do investimento na relação conjugal. O entrevistado tem noção das suas limitações, mas realça que vai fazendo o que está ao seu alcance e, por isso, até coloca a hipótese da saúde condicionar ou não o dia-a-dia.

Quando vou para o exterior é para fazer o que for necessário, se for preciso ter que ir para os bancos vou, tento ir sozinho. Agora ela [esposa] tem um bocado de medo que eu tenha problemas e vai comigo, leva-me no carro (...). (...) Ao nível da saúde, é a próstata, a diabetes (...) tenho o *pacemaker* por causa do coração (...) a minha mulher tem o cuidado com a alimentação. (...) As necessidades é que mandam e tenho de responder às mudanças que aparecem. (...) Como me adapto aquilo que posso e devo fazer, não sei se condiciona ou não, porque vou fazendo aquilo que posso.

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

Os seis entrevistados que se enquadram neste modo de relação recebem valores de reforma que se situam nos três intervalos: 0-699€ (Carla e Gabriela), 700-1.399€ (Lurdes) e 1.400-2.099€ (Patrícia, Alice e Germano). A passagem à reforma não representou uma mudança expressiva na situação económico-financeira destes entrevistados, pois a maioria manteve níveis equivalentes, tanto no rendimento como na despesa.

Não. É o mesmo do vencimento que tinha. Equivalia aos 1000€.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Nos casos de Carla e de Gabriela (trajetórias profissionais intermitentes), as despesas mantiveram-se semelhantes, e no que diz respeito aos rendimentos, respetivamente, sofreu uma diminuição e manteve-se equivalente. No entanto, apesar de terem um valor de reforma enquadrado no intervalo mais baixo (0-699€), ambas articulam a situação económico-financeira com os cônjuges, razão pela qual não sentiram um impacto relevante na passagem à reforma.

Sim, houve diferença [diminuição]. Agora é de 450€. (...) tenho a minha vida orientada e o meu marido tem uma reforma razoável. Mas se o meu marido arranjasse outra pessoa, eu não ficaria dependente, dava a volta ao texto.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Mantém-se os 400€. (...) não passamos mal. Eu tenho uma reforma de 400€ e o meu marido de 600€. Pagamos 200 e tal euros de renda de casa, temos que conciliar, não se faz grandes coisas, mas também vamos passear no verão. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Relativamente a Gabriela, para além da conjugação com o rendimento do esposo, fez questão de destacar a horta como uma ajuda ao nível económico-financeiro.

(...). Vamos poupando e depois como temos a horta, parecendo que não é uma ajuda muito grande (...). Com a horta conseguimos conciliar as coisas. (...) o que a gente come de hortaliças, alfaces, é tudo de lá, não tem químicos, é mais saudável.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

O modo Reservado agrega diversos significados da reforma. Uma das pessoas (Lurdes) associa a reforma à liberdade. Outro entrevistado (Germano) ao rendimento, ou seja, ao ter estabilidade económico-financeira para as necessidades de natureza pessoal e familiar.

Liberdade, é um estado diferente do outro, temos uma certa tranquilidade, podemos dispor do tempo à nossa maneira.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

(...) ter equilíbrio financeiro para responder às necessidades de saúde e de obrigações para com os familiares. (...).

Germano, 88 anos, EB-3º Ciclo, ex-Chefe de Divisão na área das cobranças.

O desligamento é o significado da reforma mais presente no modo Reservado, embora seja constituído por um naipe de atributos secundários.

Para Alice, a reforma representa o descanso, denotando a necessidade de algum afastamento relativamente ao ritmo diário que tinha, principalmente ao nível físico e de responsabilidade profissional.

(...). Descanso, ao nível físico e de responsabilidade (...). Chegamos a uma altura em que precisamos mesmo de descansar. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Para Gabriela, a reforma é sinónimo de “evolução descendente”, dando o exemplo da diminuição da interação social, já abordada anteriormente.

(...) quando uma pessoa se reforma, a partir dali é sempre para baixo. Pensar que a partir dali vai sempre decaindo ao nível de tudo, por ex., da interação. (...).

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Para Carla, a reforma está associada a uma fase de maior tranquilidade para usufruir do “tempo que resta”, sendo uma oportunidade de reflexão sobre momentos mais difíceis que vão surgir, dando o exemplo da morte.

(...) é para nos pacificarmos um bocado mais, para nós gozarmos o tempo que nos resta de vida. É um tempo de reflexão para tempos mais difíceis que certamente virão, como por ex., a morte, a minha e a dos que nos rodeiam. (...). A reforma está associada a alguma paz, algum desprendimento e a reflexões.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Para Patrícia, o desligamento prende-se com a desconexão entre as vivências expectável e atual da reforma, sobretudo após o falecimento do seu esposo, acontecimento de vida que teve influência na atual mobilidade espacial e social da entrevistada. Importa recordar que um dos motivos pelo qual Patrícia aceitou uma rescisão laboral, foi a oportunidade de poder estar mais próxima do seu esposo que trabalhava na Bélgica e que a entrevistada visitava quando tinha possibilidade (de 2 em 2 meses). Depois do falecimento do seu marido, passou a estar diariamente na freguesia de Aqualva e Mira Sintra. Nesse seguimento, a reforma teve um novo sentido, transitando de um significado de liberdade para um sentimento de solidão, resultante da perda do seu companheiro.

(...) de repente, deixei de estar num mundo aberto para estar numa freguesia [Aqualva e Mira Sintra]. O falecimento mudou tudo. (...). A reforma seria para mim uma coisa muito boa, se existisse o meu marido.

Patrícia, 66 anos, ESec, ex- Secretária de Administração.

No que diz respeito ao envelhecimento e à velhice, estes indivíduos evidenciam um misto de perspectivas favoráveis e desfavoráveis. Por exemplo, Alice considera que o processo de envelhecimento traz maior descanso (tranquilidade), mas destaca a perda de capacidades, como a redução da mobilidade e da força física, que dão uma tônica menos favorável a esse processo.

É ter um pouco mais de descanso, porque positivos com o envelhecimento não são muitos. (...). Chegarmos a velho é um privilégio, mas quando começamos a sentir a falta de forças para poder andar. (...). É a falta de mobilidade, não ter tanta força como se tinha.

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Com o decorrer do tempo, a consciência da perda de funcionalidades reflete-se na forma de encarar a velhice por parte de Alice, considerando-a uma “destruição”.

(...). É como os objetos, enquanto são novos é tudo muito bonito, está tudo novo. Mas depois quando começam a ficar velhos... a velhice é uma destruição. (...).

Alice, 75 anos, EB-3º Ciclo, ex-Secretária de Diretora Comercial.

Lurdes refere a positividade na sua forma de estar perante a vida e o envelhecimento reflete-se numa maior liberdade. No entanto, pelo facto de ser viúva, também aborda o aspeto negativo da falta de companhia nesse processo.

As coisas têm acontecido e tenho aproveitado (...). Sempre fui positiva e as coisas haveriam de se resolver. (...) posso fazer o que quero dentro do horário que quero, é uma liberdade. (...). Viver como viúva é complicado, há dias de tristeza, de solidão, falta de companhia, ter alguém com quem conversar, planear as coisas em conjunto, mas é a lei da vida e temos que aceitar e ultrapassar.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Mas quando Lurdes aborda a velhice, tem consciência de que se trata de uma fase do percurso de vida, destacando que esse trajeto é feito por um conjunto de constrangimentos e de oportunidades que podem advir do exterior ou serem potenciadas pelos próprios indivíduos.

É um estado natural e necessário (...). Temos que fazer o nosso percurso consoante os condicionamentos e as possibilidades que existem, não só as que são dadas, como aquelas que podemos adquirir.

Lurdes, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-Coordenadora na área da distribuição postal.

Carla tem a noção de que dispõe de mais tempo livre, embora realce que o tempo de vida é mais curto. Por conseguinte, aborda o envelhecimento e a velhice como uma “aproximação ao fim de linha”, refletindo diariamente sobre as atividades úteis que realizou, processo reflexivo que causa alguma inquietação à entrevistada.

É a parte final da vida, é a aproximação ao fim de linha. (...) temos mais tempo livre para fazer o que queremos, mas é o tempo que nos resta. Eu mais cinquenta anos não vou viver. Portanto, tenho esta noção. O tempo encurta. Quando me deito, faço um balanço do meu dia “O que é que fizeste hoje, em que é que foste útil?” Eu tenho estes debates de consciência. Portanto, tenho que me deitar com alguma missão cumprida, seja ela qual for. Mas também tenho a noção de que foi mais um dia que consumi (...). O tempo urge, o tempo está a diminuir, é um aspeto que incomoda.

Carla, 68 anos, ESec, ex-Técnica de Secretariado.

Gabriela aborda o facto de não se sentir com a idade que tem e destaca que pretende envelhecer juntamente com o seu companheiro, dando a entender que isso lhe confere maior segurança.

(...) olho para mim pessoalmente, para as minhas faculdades e penso “eu não posso ter esta idade”, porque não me sinto com a idade que tenho. Ainda não me sinto velha. Tenho o meu companheiro e quero ver se conseguimos envelhecer juntos.

Gabriela, 72 anos, ESec, Promotora de Vendas e Cuidadora de Idosos (mantém a atividade prof.).

Como fomos acompanhando nesta exposição, o modo Reservado apresenta algumas características marcantes. Uma delas está relacionada com o maior resguardo no domicílio e/ou interação com pessoas mais significativas nas vidas dos entrevistados. A transição da atividade profissional para a reforma e a maior dedicação à família traduzem-se, de um modo predominante neste grupo, numa diminuição da rede de sociabilidade, sobretudo dos amigos. No padrão “Transição para a velhice” (Hornstein e Wapner, 1985), os indivíduos desligam-se das atividades relacionadas com o trabalho e diminuem a frequência das interações sociais, sendo a reforma uma oportunidade para descansar, diminuir o ritmo de atividade e ter tempo para a reflexão e preparação para a velhice. Por conseguinte, a reforma pode ser sentida como uma transição para a última fase da vida, a velhice. (Hornstein e Wapner, 1985: 300-301). Embora não seja esta a perspetiva de todos os entrevistados que constituem o modo Reservado, constatámos pelos seus testemunhos que o desligamento é, de facto, o significado mais associado à reforma.

Outro traço relevante no modo Reservado é a orientação para a relação conjugal e para os familiares próximos, caracterizada pela proximidade, pelos cuidados prestados e pelo apoio económico/material, daí este perfil-tipo também estar enquadrado com a

prática “Reforma-família” (Guillemard,1972), por constituir uma oportunidade para recentrar o papel social nas relações familiares (Guillemard,1972: 68).

6.2.1.4 Condicionado

Este modo de relação é constituído por cinco pessoas, quatro do sexo feminino (Dora, Francisca, Mariana e Carolina) e uma do sexo masculino (Sandro). Os entrevistados estão na faixa etária dos 70 anos, à exceção de Mariana que tem 82 anos. Neste grupo, os entrevistados são divorciados (3) ou viúvos (2), vivem sozinhos e têm como escolaridade o 1º ciclo do ensino básico. Os indivíduos com este perfil iniciaram a atividade laboral entre os 15 e os 24 anos e tiveram uma trajetória profissional intermitente. Duas pessoas do sexo feminino (Francisca e Mariana) mantêm uma atividade profissional na reforma. Francisca ocupa-se com a prestação de serviços domésticos e Mariana com a atividade de costura.

Relativamente às razões de entrada na reforma, a Situação de saúde (2), a Fonte de rendimento segura (1), as Condições de acesso (1) e os Motivos acumulados: insatisfação laboral, fonte de rendimento segura e condições de acesso (1), foram as mencionadas pelos entrevistados. Os sujeitos que integram este grupo reformaram-se entre os 57 anos (Mariana) e os 67 anos (Sandro), sendo este último, o entrevistado que se reformou com a idade mais avançada neste estudo. Dora considera que não se reformou na altura certa, mas após o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e o fim do período referente ao subsídio de desemprego, acabou por se reformar antecipadamente aos 62 anos. Os outros entrevistados consideram que se reformaram na altura certa. Contudo, como se aferiu no item “Momento da reforma”, trata-se verdadeiramente de um “sim condicionado”, face às opções restritas que tinham, conforme se reforça com os dois comentários de Carolina e de Francisca.

(...) porque senão acabava o limite do fundo de desemprego e para mim não me chegava, sozinha e ainda com a renda da casa, por isso é que fiquei feliz em receber a reforma.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Foi a opção de... dentro do mau, escolher o mal menor (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Nenhum dos entrevistados revelou ter-se preparado para a reforma. As preocupações económico-financeiras, a par das atividades da vida diária (no caso de Sandro), foram as indicadas pelos entrevistados aquando da transição para a reforma.

A financeira.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

(...). Fazer as refeições era uma grande preocupação (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

O modo como os indivíduos deste grupo ocupam o tempo é caracterizado pela realização de atividades num perímetro circunscrito, quer ao nível dos espaços, quer das sociabilidades quotidianas. Por exemplo, Dora e Sandro são utentes do Centro de dia da ARPIMS e Mariana desenvolve a atividade de costura na sua residência.

Estou aqui [Centro de dia da ARPIMS] de 2ª a 6ª, das 09h00 às 16h00.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

[No Centro de dia da ARPIMS] de 2ª a 6ª, das 09h00 às 16h30. (...). Venho cá fora falar com os distribuidores da cerveja, também jogo a raspadinha que vendem na papelaria (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Só me levanto por volta das 10h00, depois tomo o pequeno-almoço, lá para as 13h30 almoço em casa. Às vezes vou fora, mas geralmente é em casa. Depois de almoço, por volta das 14h30, vou até aqui a um “cafezito”, estou ali até cerca das 16h30 com as minhas amigas, depois venho para casa e entretenho-me aqui, vou preparar qualquer coisa para o jantar, lanche e fico aqui sozinha por casa com as minhas agulhas todas. (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Relativamente a Francisca, a entrevistada frequenta a USIAMS e o seu trajeto regular é sobretudo dentro da freguesia, motivo pelo qual não necessita de investir em despesas adicionais de transporte. Denota-se que o fator económico é preponderante nas suas escolhas, quer ao nível da mobilidade espacial, quer das opções de ocupação do tempo que pode custear (ex. disciplinas na USIAMS).

Inscrevi-me na USIAMS porque tinham diversas atividades. Inscrevi-me naquelas que gostava e poderia pagar. E é aqui [na freguesia], não necessito de transportes. Cá está, o fator económico vai predominar sempre. Neste momento, só frequento a hidroginástica e o clube de crochet. Durante as tardes não tenho atividade. Atualmente fico por casa, tomo um café, vou dar uma volta com uma amiga (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Mesmo tendo a noção da existência de transportes públicos cujo acesso económico tornou-se mais acessível devido ao valor do passe, os entrevistados deste modo de relação tendem a sentir-se condicionados. Isso deve-se à situação económico-financeira que não permite a adesão a outro tipo de atividades (ex. Francisca), à ausência de relações familiares consistentes (ex. Carolina), ou ao estado de saúde (ex. Sandro).

[Referindo-se aos transportes] Não acho que esteja muito mal. Aos fins-de-semana há menos. Pouco me desloco daqui. Toda a semana e fins-de-semana fico por aqui, porque os reformados não têm condições económicas para se deslocarem muito.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...). Ando mais pela freguesia, porque sozinha não me dá para sair e até podia, porque o passe agora dá para todo o lado. (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Não utilizo transportes. Durante a semana a ARPIMS vai-me buscar e levar. (...) tive uma trombose e estou condicionado das pernas, eu antes era Motorista. Assim não posso conduzir.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Por conseguinte, nas situações em que os reformados deste grupo procuram atividades fora do espaço residencial, existe o sentimento de limitação de recursos que não possibilita ocupar o tempo conforme gostariam. Tendo em conta essas restrições, neste modo de relação é onde se observa a maior incidência de fatores condicionadores da ocupação do tempo, podendo, inclusive, verificar-se uma acumulação de constrangimentos por cada entrevistado, sobretudo os recursos económico-financeiros e o estado de saúde.

Faço hidroginástica à 4ª e à 6ª de manhã nas piscinas de Mira Sintra, é através da junta de freguesia. Não me inscrevo em mais atividades porque falta dinheiro. Cada atividade é 10€. Se eu for a pagar 10€ para os trabalhos manuais e mais 10€ para qualquer coisa que eu gostasse de ir, ao final do mês a reforma não chegava. (...). Às vezes tenho muitas dores nas pernas e nos pés, são as articulações, já ando há 5 anos com um cansaço tão grande. (...). E também por estar sozinha.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

O fator económico. Porque os tempos lúdicos... a hidroginástica é paga, é 10€ por mês por intermédio da junta de freguesia, é baratíssimo. O clube de crochet não se paga e faço na USIAMS. Há mais disciplinas, só que são pagas e aí não tenho poder económico.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...). A reforma também é pequena, não dá para ir para aqui e para ali. Dá para ir aos cafés passar o tempo e mais nada. (...). Gosto mais de estar sentado, não posso estar muito tempo em pé, é a força nas pernas.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

(...) não me aguento muito tempo de pé, tenho que estar apoiada numa coisa qualquer. De resto, posso andar.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Quando estão no domicílio, as tarefas domésticas e a visualização da televisão são as principais formas de ocupação do tempo.

(...) a costura, a Tv (...). Vejo os Prós e Contras, o Canal Memória. Costumo deitar-me cerca das 00h00.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

(...) as atividades domésticas, ver televisão. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...) faço o almoço, arrumo a cozinha (...) são as atividades domésticas. (...) à noite vejo o Telejornal e vejo o Joker (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Ao nível da interação conjugal os entrevistados não sentiram impactos com a passagem à reforma, pelo facto de serem divorciados ou viúvos no momento dessa transição. Relativamente às dinâmicas com outros familiares, dois entrevistados (Carolina e Francisca) não sentiram mudanças (impacto neutro), devido ao facto dos filhos e dos netos estarem distantes. No entanto, os seus discursos sugerem que a distância não é apenas geográfica, mas também afetiva.

Relativamente a Carolina, um dos filhos encontra-se em Braga e o outro no Luxemburgo.

Não, porque aqui tenho pouca família. Tenho uma irmã que mora na Brandoa, o resto está em França. Os meus filhos, o mais velho está em Braga e o mais novo está no Luxemburgo. O meu filho fez dois anos que foi para o Luxemburgo e quando acabaram as escolas foi a mulher e os filhos. Tenho 2 netos.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Captando o significado mais profundo da relação familiar de Carolina, descortinou-se que esta se encontra numa situação delicada ao nível económico-financeiro que fragilizou a relação familiar. A entrevistada foi fiadora na aquisição de um imóvel pelo filho que está no Luxemburgo e acabou por ser surpreendida com uma dívida que resultou num conflito com este. Entretanto, o filho deixou de visitá-la quando vem a Portugal. Toda esta conjuntura também conduziu a um conflito entre os irmãos.

(...). Ele [filho que está no Luxemburgo] esteve cá no Natal e não há um telefonema, não há nada, porque ele fez coisas que não devia, ele destruiu a vida dele e a minha, porque eu fui fiadora dele (...) fui fiadora da casa e ele não pagava as prestações. (...) a minha vida tem sido assim, ele pôs-me nesta situação (...). A relação com o outro filho [está em Braga], ele de vez em quando vem cá. Eles [irmãos] não se falam.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Francisca viajou para a Escócia, a pedido da filha, com a finalidade de auxiliar na prestação de cuidados à neta. Contudo, esteve nesse país apenas cerca de três meses, porque a dinâmica familiar não resultou.

Fui viver para a Escócia para casa de uma filha que me pediu, porque ia ter uma bebé. Mas não me dei com ela [filha], com o genro e com o ambiente. Acabei por regressar (...). Isto de viver em casa dos filhos nunca é muito bom (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Francisca revelou não ser apologista de tomar conta dos netos quando as pessoas se reformam, devido ao facto de limitar muito a liberdade, considerando que essa privação não faz sentido.

(...) a maior parte das pessoas reformam-se para irem para casa tomar conta dos netos. Eu acho um “crime”, porque é serem escravas. Tenho pessoas que conheço e não têm vida própria, porque ficam com os netos, porque os filhos trabalham, vão para o ginásio, vão passar os fins-de-semana fora. Como eu vivi muitos anos sozinha e não tenho ninguém a mandar em mim, a tomar as minhas decisões, boas ou más, com o dinheiro que tenho, as consequências são minhas. Para mim, não faz sentido.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Nos casos de Dora, Sandro e Mariana, estes entrevistados são atualmente recetores de apoio por parte dos familiares mais próximos. Denota-se, contudo, que a rede familiar de suporte é de pequena dimensão, caracterizada por interações razoavelmente assíduas, centradas na vigilância e em assegurar tarefas da vida diária. O facto de ao longo do percurso de vida os entrevistados terem auxiliado os filhos, parece ser um fator que favorece essa permuta de suporte.

Dou à minha filha a nível financeiro, ela também ganha pouco. Tenho pouca família, só tenho a minha filha e o meu filho, o resto estão lá na Madeira, tenho pouca comunicação com eles. Às vezes passa o ano e lembra-me de telefonar. Só ao sábado vai lá a minha filha. O meu filho já não é tanto, não me liga muito. (...). Vou jantar a casa e quando chego já tenho o jantar feito, como uma sopinha [feita pela filha].

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Uma família pequenina, mas humilde. (...). A minha filha viveu comigo 11 anos [após a filha ter-se separado]. A minha neta viveu comigo 15 anos e agora comprou um andar (...). A minha filha liga-me todos os dias para saber se preciso de alguma coisa, vai-me lá arranjar os remédios que dão para 15 dias. (...) [a neta] pergunta-me o que eu preciso para ela comprar.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

(...) nasceu a menina [neta] e ainda tomei conta dela três anos. (...). Eles traziam a menina todos os dias de manhã e vinham buscá-la à noite. (...). Depois foi para a escola e os pais iam pô-la e eu ia buscá-la. (...). Hoje em dia, as netas costumam vir aqui almoçar comigo, em média duas vezes por semana. O meu filho separou-se da mãe das meninas. Só tenho o meu filho. Tenho irmãs, mas cada uma tem a vida delas e não são pessoas que estejam aqui presentes.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Os dois entrevistados (Dora e Sandro) que usufruem de serviços enquanto utentes do Centro de dia da ARPIMS, contam no exterior desta com o apoio de uma instituição da economia social e da família para a realização de atividades da vida diária. Dora beneficia do apoio da Santa Casa da Misericórdia no que concerne à limpeza da sua residência, ao passo que Sandro tem a ajuda da sua filha na limpeza da casa e na confeção de refeições.

(...) às vezes vai lá uma senhora da Santa Casa para apoiar na limpeza da casa. Eu faço, mas já não faço tão bem quanto ela.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

(...). As refeições ao fim-de-semana e a limpeza da casa é a minha filha.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Com a passagem à reforma, os entrevistados deste grupo referiram não ter notado diferenças nas relações de sociabilidade. No entanto, é de salientar que devido às condicionantes já mencionadas, estes reformados são propensos a frequentar os mesmos espaços e não são apologistas de diversificar e de aprofundar as interações quotidianas. Por conseguinte, existe uma manutenção da rede de contactos, embora esta seja de baixa densidade.

Às vezes vou beber café com as amigas, outras vezes vou sozinha.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Os vizinhos falam comigo, mas é mais no café.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Não sou pessoa de muitos amigos. A relação é a mesma. “É bom dia, boa tarde”. Lá tenho um vizinho ou outro com quem posso falar, mas nada de andar metida em casa de um ou de outro. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Tenho 6 pessoas amigas. (...) As outras amigas do café estão mais velhotas e também têm os maridos “esquisitos” (risos).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Abordando os comportamentos em saúde, neste modo de relação as mudanças são concretizadas pelos próprios, como o caso de Carolina que frequenta a hidroginástica, mas também com o apoio de uma resposta social, como o exemplo de Dora que usufrui de uma alimentação ajustada à sua condição de saúde, enquanto utente da ARPIMS.

A hidroginástica e, às vezes, gosto de ir caminhar, vou até Massamá e também gosto de ir à missa (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Na ARPIMS dão dieta.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Apesar da noção do estado de saúde, os seniores sentem-se bem consigo próprios e fazem uma comparação positiva quando se referem a outros reformados da mesma faixa etária e do mesmo género.

Dora considera que não é uma pessoa de se queixar e destaca que o facto de ir à igreja e rezar ajuda a conseguir manter-se bem.

Sim, uns dias melhores do que outros. (...). Está muito bom, porque a gente vê “ai dói-me aqui, dói-me ali”. Não sou muito de me queixar. O que contribui para estar assim é ir à missa e rezar... penso que se a gente rezar, nosso senhor ajuda-nos na vida.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

Francisca e Carolina têm idades similares, mas a perceção das idades sentidas distanciam-se, em “benefício próprio”, das idades cronológicas.

Sim. Está ótimo e o meu aspeto ainda melhor, porque ninguém me dá a idade que eu tenho.

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

(...). Para a minha idade, apesar de ter problemas de saúde, não me estou a ver com 70 anos. (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Apesar da perceção positiva face à condição de saúde quando se comparam com os seus pares, a realidade é que, na maioria dos entrevistados deste modo de relação, o estado de saúde condiciona o quotidiano.

[Referindo-se às pernas] (...). Estando sentado não me dói nada, só andar muito é que custa mais.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

(...). Custa-me a andar por causa da Poliomielite, tenho os pés todos deformados desde os 18 meses. (...). A dificuldade começou a ser há pouco tempo. (...). Foi por causa da idade, temos que nos convencer que os anos estão cá (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

(...). Desde sempre tenho sofrido, mas desde há uns 10 anos para cá estas dores nas articulações... qualquer calçado me faz doer os pés.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Na vertente económico-financeira, os indivíduos que configuram este modo de relação recebem um valor de reforma até ao máximo de 699€. Ou seja, encontram-se no intervalo mais baixo, comparativamente aos outros dois intervalos de valores de pensão/reforma. Entre os cinco entrevistados, Dora e Mariana mencionaram não ter sentido uma mudança significativa com a passagem à reforma, mantendo-se os montantes equivalentes quanto ao rendimento e à despesa. Estas duas pessoas são viúvas e por isso acumulam uma pensão pelo falecimento do cônjuge.

[425€] (...) mais o dinheiro do meu marido a partir do momento que ele morreu, são 175€. (...).

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

A minha é de 285€ e a do meu marido é cerca de 200€. É a pensão de sobrevivência. (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Nos casos de Francisca e de Sandro, a conjugação da diminuição de rendimento com o aumento da despesa gerou um impacto ao nível económico-financeiro, influenciando o quotidiano dos entrevistados. Relativamente a Francisca, a transição da atividade profissional para a reforma significou uma perda de rendimento, acrescida do custo das refeições que antes eram fornecidas pelo restaurante onde trabalhava. Conforme vimos anteriormente, este impacto económico condiciona, por exemplo, a participação em mais atividades na ocupação do tempo (ex. inscrição em mais disciplinas na USIAMS).

Houve a diferença do ordenado. Recebia 525€ (...). Além disso, o importante não era o valor do dinheiro, mas os benefícios da alimentação em que não gastava dinheiro. Comia no trabalho... tomava o pequeno-almoço, almoçava, bebia café, trazia o jantar e até se sobrasse dava para o fim-de-semana. Isso teve impacto. Quando me reformei, deixei de ter essas benesses e recebi menos dinheiro, de maneira que tudo isso agora condiciona a minha vida. (...). Recebo 483€. (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Para Sandro, a escassez de recursos económicos, resultante dos poucos anos de contribuições para a Segurança Social, interfere atualmente na aquisição de bens, como o vestuário e o calçado.

(...). Antes comprava uma roupa boa e uns bons sapatos. Agora não posso comprar, o dinheiro não chega.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Para Carolina, a transição para a reforma resultou num ligeiro ganho face à remuneração auferida, recebendo atualmente um valor de 602€. Contudo, tem de diminuir despesas em bens alimentares ou em tratamentos médicos que poderiam melhorar a sua saúde. Portanto, essa diminuição de despesa reveste-se de um condicionamento na vida de Carolina.

(...) se a gente compra hoje ou amanhã uma coisa diferente, mesmo na fruta está tudo caríssimo. Em medicamentos o gasto depende. Em média, talvez 40€ a 50€ por mês... e trago genéricos, só se não houver. (...). Não faço mais [fisioterapia], porque o dinheiro não dá, se vou tirar quase 100€ por mês, faz-me muita falta (...).

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Relativamente ao significado da reforma, esta assume diversos sentidos para este grupo de entrevistados. Por um lado, o significado de Desligamento preconizado por Dora, porque no seu entender a reforma simboliza descanso. No caso de Carolina, a reforma representa um Direito, por estar associada às contribuições realizadas para a Segurança Social.

Descanso em casa e mesmo aqui [ARPIMS] também é descanso. (...) faço a renda, vou tomar café.

Dora, 74 anos, EB-1º ciclo, ex-Empregada de Limpeza.

(...) se a gente já descontou para isso, acho bem que a gente tenha direito à reforma.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

O Rendimento é o significado predominante neste modo de relação. Por um lado, a reforma representa a perda de poder de compra que condiciona o quotidiano de Sandro e de Francisca.

(...). Pobreza. Porque estava acostumado a ganhar x e agora ganho metade, pode ver bem como é (...). Para comer ainda se arranja, agora para luxos não há.

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

(...). A questão económica foi o fator que fez mais diferença e é muito importante na reforma (...).

Francisca, 71 anos, ESec, ex- Ajudante de Cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos).

Por outro lado, no caso de Mariana a reforma está associada à segurança económica. A entrevistada tem o valor de reforma mais baixo do conjunto de todos os participantes deste estudo. Todavia, conta com o acréscimo de uma pensão de sobrevivência e com o apoio do seu filho. Neste sentido, considera que a reforma permite estar financeiramente menos dependente do seu filho.

(...). Se não tivesse a reforma, agora estava mais dependente do filho.

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Neste modo de relação, a maioria dos entrevistados tem uma perceção desfavorável acerca do envelhecimento e da velhice. Essa situação acontece devido à vulnerabilidade do estado de saúde, aos escassos recursos económicos ou, em alguns casos, à fragilidade das redes de suporte social dos entrevistados.

No caso de Mariana, a entrevistada refere-se ao envelhecimento como uma “coisa que ninguém deseja”, sobretudo quando se compara quando tinha 18 anos de idade. Por conseguinte, destaca as mazelas por causa da Poliomielite que começaram a ser mais sentidas nos últimos anos.

É uma coisa que ninguém deseja. A gente vê-se com 18 anos e depois vê-se nesta figura que não é agradável, porque há dores. (...). Foi há cerca de 7 anos que comecei a sentir maior dificuldade. (...).

Mariana, 82 anos, EB-1º ciclo, Costureira (mantém a atividade prof.).

Relativamente a Sandro, ao abordar a velhice considera que é a “pior coisa que pode haver”. O entrevistado também se compara com a pessoa que era quando exercia uma atividade profissional e como ficou quando passou à reforma. Relembramos que no primeiro dia da reforma o entrevistado teve uma trombose. Como também já referimos, é utente do Centro de dia da ARPIMS e conta com o apoio da sua filha em algumas tarefas do quotidiano.

Pior coisa que pode haver, vamos para velhos e ponho-me a pensar na minha vida, o que eu era e o que sou, andava a trabalhar, a carregar e distribuir cerveja e agora não posso fazer nada (...).

Sandro, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Motorista.

Ainda na perspectiva sobre a fase da velhice, a escassez de recursos económicos e da rede de apoio familiar de Carolina deixam-na apreensiva. Isso deve-se ao facto de não ter condições financeiras caso necessite de vir a integrar uma resposta de lar. Além disso, tem a noção de que os filhos, devido à localização geográfica (e à distância afetiva, como vimos anteriormente), não têm disponibilidade para cuidar da mãe e também não dispõem de possibilidades financeiras para assegurar uma resposta social, numa etapa da vida em que a entrevistada esteja mais dependente.

(...) os lares são caríssimos, uma pessoa não tem rendimento suficiente para ir para um lar e os filhos também não têm rendimentos suficientes para pagar um lar.

Carolina, 70 anos, EB-1º ciclo, ex-Cuidadora de Idosos.

Resumindo, o modo de relação Condicionado tem a particularidade de agregar indivíduos que foram acumulando baixos recursos ao longo do percurso de vida. Nesse seguimento, são detentores de baixa escolaridade e de trajetórias profissionais instáveis que não permitiram garantir rendimentos que proporcionassem bem-estar económico na reforma. A mobilidade espacial é circunscrita e, no plano relacional, denotam pouca abertura para a construção de amizades. A rede de suporte familiar é de pequena dimensão, sendo que, em alguns casos, os sujeitos não revelam afinidade familiar consistente. Outra característica diferenciadora deste grupo é ser integralmente constituído por indivíduos que vivem sozinhos (sendo a maioria mulheres) e onde se verifica alguma vulnerabilidade ao nível da saúde. Nesse sentido, a conjugação destes fatores é suscetível de gerar insegurança relativamente ao futuro, principalmente com a progressão da fragilidade ao nível da saúde, que tenderá a acentuar a dependência e a necessidade de suporte social. Perante a exposição efetuada e fazendo a ponte com a bibliografia, encontra-se associação com práticas de reforma que, na sua composição, têm algum grau de complementaridade, designadamente a de “Baixos recursos” e a “Exclusão e retraimento” (Guedes, 2015: 152-154; 175-176), bem como com a prática de “Reforma-retraimento” (Guillemard, 1972: 67), esta última no que diz respeito ao estreitamento do campo social e espacial dos indivíduos.

6.2.2 Quatro retratos ilustrativos dos modos de relação com a reforma

O último ponto deste capítulo centra-se na apresentação de quatro retratos ilustrativos dos modos de relação com a reforma. Salienta-se que os exemplos apresentados procuram dar a conhecer as regularidades que distinguem cada modo de relação, não suprimindo a diversidade interna que os caracteriza, pois cada retrato é único na sua individualidade.

6.2.2.1 Instrumental

Renato tem 62 anos, é natural de Viseu, casado, tem dois filhos, vive com a esposa e a sogra. Concluiu o 3º Ciclo do Ensino Básico e iniciou a atividade profissional aos 14 anos, cuja trajetória foi estável, apesar de ter efetuado contribuições com base no salário mínimo. Renato reformou-se aos 60 anos de idade, ao ter vislumbrado que reunia as condições de acesso para obter a reforma completa, devido à carreira de 46 anos de contribuições para a Segurança Social. No entanto, mantém a atividade profissional de Sócio-gerente no setor da restauração, havendo diversas razões para essa continuidade (ex. ocupação e gosto pela interação com os clientes). Renato utiliza o autocarro e o comboio nas suas deslocações, não tendo razão de queixa da rede de transportes.

Derivado da sua ocupação diária no exterior (2ª a sábado), referiu não ter sentido mudanças com a passagem à reforma, quer na interação conjugal, quer nas relações sociais (amigos e vizinhos), quer na frequência de contactos com os familiares próximos. No entanto, presta apoio aos filhos e aos netos ao nível económico/material, sendo pragmático no tipo de ajudas concedidas, como por exemplo, o pagamento do infantário do neto. A longa carreira contributiva resultou num aumento de rendimento na passagem à reforma, comparativamente à remuneração líquida que recebia, sendo o valor atual de 756€. A acumulação do valor da reforma com a remuneração da atividade profissional tem como objetivo assegurar as despesas diárias e apoiar os seus familiares. Nesse sentido, apesar do aumento de rendimento, Renato tem um aumento da despesa, embora, no cômputo geral, a situação económico-financeira não condicione a sua vida.

A organização do tempo é direcionada para uma atividade específica, afirmando que passa “(...) *o dia todo no restaurante. (...)*”, razão pela qual está pouco tempo em casa e vê pouca televisão. Contudo, quando está no domicílio não deixa de ter tarefas relacionadas com a sua ocupação, dando o exemplo que nos jantares em família “(...) *eu é que organizo as compras e faço o jantar (...)*”. Reconhece que tem pouco tempo livre e que esse é dedicado à família. Renato sente-se bem e apesar de ter mudado o regime alimentar, essa alteração não resultou da reforma, mas sim de um episódio de

saúde (AVC) que se encontra controlado. Por isso, considera que o seu estado de saúde não condiciona o quotidiano.

No que concerne ao balanço da reforma, mencionou que entre a vivência anterior e a atual “(...) *há uma continuidade (...)*” e devido aos anos de trabalho e de contribuições para a Segurança Social, a reforma é um direito que lhe assiste. Renato sente que ainda não está na fase da velhice e, até aos dias de hoje, considera que não se sentiu discriminado, embora tenha partilhado um episódio de cedência de lugar num transporte público.

Renato mencionou que os acontecimentos mais marcantes foram os relacionados com o seu país, como o serviço militar, o 25 de abril e o 1º maio de 1974 e que as pessoas mais influentes foram os seus pais e o seu antigo patrão. No final, fez um balanço positivo do seu percurso de vida.

6.2.2.2 Relacional

Bernardo tem 62 anos, é natural de Castelo Branco, casado, vive com a esposa e tem dois filhos. Concluiu o ensino secundário e iniciou a atividade profissional aos 21 anos, tendo uma trajetória profissional ascendente, cujo último posto exercido foi o de Sargento-mor de Unidade. Estava satisfeito com a sua atividade profissional e quando se desloca a Lisboa visita alguns ex-colegas de trabalho.

O motivo que o conduziu à reforma foi o cumprimento das condições de acesso, tendo-se concretizado oficialmente essa passagem aos 57 anos de idade. A sua principal preocupação na transição para a reforma foi a ocupação do tempo. Refletindo sobre a possibilidade de poder vir a exercer uma nova atividade profissional, Bernardo mostrou-se hesitante quanto ao respetivo balanço entre ganhos e perdas, dando a entender que se sente confortável com a sua pensão de reforma e com a atividade de voluntariado que preenche uma parte significativa dos seus dias. O voluntariado é uma ação a que já se dedicava em simultâneo com a atividade profissional.

No que diz respeito à ocupação do tempo, Bernardo faz o seu exercício matinal (caminhadas e natação) e tem a atividade regular de voluntariado na Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva. Entre as diversas responsabilidades exercidas na igreja, integra a comissão que está a organizar a festa dos 25 anos. Bernardo destacou o seu contributo através da catequese para a formação humana e religiosa dos jovens, sendo importante para si poder acompanhar a mentalidade destes. Partilha que o benefício que colhe com essa atividade é o sentir-se bem enquanto pessoa, por estar “(...) *a fazer alguma coisa de útil em relação aos outros (...)*”.

A reforma teve um efeito positivo na interação conjugal, porque a maior disponibilidade de tempo possibilita estar com a esposa durante a hora de almoço e

permite deslocar-se ao emprego desta, sempre que necessário. Além disso, desde que está reformado, revela maior predisposição para auxiliar nas tarefas domésticas.

O impacto da reforma estendeu-se aos familiares próximos. A liberdade de movimentos possibilita estar mais disponível para ajudar os filhos, por exemplo, para realizar as compras domésticas ou para, em conjunto com a esposa, assegurar um conjunto de refeições para o filho que está em Portugal. Bernardo tem a noção de que um casal jovem com a atividade laboral e as responsabilidades familiares tem o tempo muito absorvido. Por isso, a sua disponibilidade permite apoiar e, simultaneamente, contribui para estar mais vezes junto da sua família. Em sentido recíproco, considera que a família é a rede de suporte de primeira intervenção.

Quando está em casa, além da colaboração nas atividades domésticas, aprecia ver os programas recreativos e de cultura geral (ex. Preço Certo e o Joker) e utiliza o telemóvel para consultar o *Facebook*, o *E-mail*, o *WhatsApp* e os extratos bancários. Por vezes joga ao *Quiz* (perguntas de cultura geral), por considerar que favorece o desenvolvimento de conhecimentos.

No que concerne à saúde, o surgimento de doenças (ex. a diabetes e o colesterol) contribuiu para as mudanças de comportamento ao nível da alimentação e da realização de exercício físico. Relativamente à situação económico-financeira, o valor da reforma situa-se nos 1.500€. Apesar da perda de rendimento face à remuneração líquida que auferia, esse valor não representa um impacto significativo que condicione o seu quotidiano.

No balanço da reforma, Bernardo considera que o voluntariado é algo de que gosta e que a atividade física passou a ser um objetivo para controlar as doenças referidas. Para si, a reforma representa uma compensação pelo trabalho que exerceu, tendo ainda a aspiração de viajar e de conhecer outras cidades, mas quando a sua esposa estiver reformada.

Devido à sua ligação à família, os acontecimentos e as pessoas mais marcantes na sua vida giram em torno dessa instituição. Bernardo considera que as interações com os netos e com os jovens da catequese contribuem para “(...) *ter uma atividade permanente de espírito aberto (...)*” e que a velhice está associada ao desgaste físico e mental da pessoa, mas que é preciso manter o espírito jovem para atenuar as situações negativas e perspetivar a velhice como uma situação natural. No final, faz um balanço positivo do seu percurso de vida.

6.2.2.3 Reservado

Gabriela tem 72 anos, é natural de Grândola, casada, vive com o esposo e tem um filho. Concluiu o ensino secundário e iniciou a atividade profissional aos 21 anos, quando veio do Alentejo para Lisboa. Na altura, Gabriela gostava muito de cantar e então veio para Lisboa à procura de oportunidades. Andou à procura de emprego e acabou por ir trabalhar para uns armazéns na venda ao balcão (ex. roupa). Teve um namorado com quem viria a casar aos 24 anos e ter um filho. Contudo, quando o marido regressou da Guerra do Ultramar, muito traumatizado, nas palavras de Gabriela, criou algumas situações de violência doméstica junto da própria, situação que mais tarde conduziu ao divórcio.

A trajetória profissional de Gabriela foi intermitente, sendo que a partir dos 50 anos de idade acumulou dois trabalhos, o de Promotora de Vendas (que já tinha) e o de Cuidadora de Idosos. Com a passagem à reforma permaneceu com essas atividades, embora sejam pontuais e por conta própria, mas é uma forma de poder manter a interação e de estar ocupada. Referiu não ser por uma questão económica, mas como disse “(...) *tudo o que vier para juntar ao bolo que é muito pequeno, é agradável (...)*”. Gabriela gostava da sua atividade profissional. No entanto, apercebeu-se que, durante um período de dez anos, o Contabilista a quem entregava a documentação não efetuou as contribuições de Gabriela para a Segurança Social. Nesse sentido, surgiram dívidas das Finanças para liquidar, tendo Gabriela recorrido à reforma por constituir uma fonte de rendimento segura. Gabriela acabou por se reformar aos 62 anos de idade e partilhou que talvez não fosse a altura certa. Contudo, considera que foi o necessário face às opções restritas que tinha, sendo que uma das preocupações com essa transição foi a económico-financeira. Considera que a idade certa para uma pessoa se reformar é a que está em vigor (à data da entrevista), porque as pessoas ainda estão válidas.

Além da atividade profissional que é esporádica, porque depende da procura, Gabriela tem outras formas de utilizar o tempo. Uma delas é a horta, espaço onde costuma ir alguns dias com o esposo e que tem condições para reunir a restante família para algumas refeições. Também costuma realizar caminhadas com o esposo. Quando está em casa, dedica-se grande parte do tempo às atividades domésticas e considera que vê televisão demasiado tempo. Também utiliza o computador e navega na internet, nomeadamente no *Facebook*, no jogo *Casino5* e na realização de pesquisas sobre chás e alimentos. Começou a manusear a internet através de um jogo ensinado pelo seu filho.

Gabriela denota um discurso de compromisso com o seu esposo, realçando que ele é o seu “(...) *companheiro para o resto da vida. (...)*”. A reforma trouxe um

entrosamento positivo à interação conjugal e Gabriela valoriza essa aproximação afetiva afirmando que “(...) é bom saber que temos alguém que goste de nós (...)” e que, enquanto puderem, vão “(...) cuidar um do outro (...)”.

Relativamente a outros familiares, após o divórcio do seu filho, Gabriela não teve oportunidade de ver mais os seus dois netos que foram para o Canadá com a mãe. Esse acontecimento marcou-a na altura, mas considera que já aprendeu a lidar com isso. Gabriela partilha a vida com o seu esposo e sublinha que a pessoa mais influente para si é o seu filho, porque sempre viveu para este.

No que concerne à interação social, considera que com a reforma “*está-se mais solitária (...)*”, porque a interação vai reduzindo. Por um lado, devido à menor atividade profissional e, por outro lado, porque deixou de ir aos bailes de que gostava e que considera glamoroso. Nesse sentido, salienta que tem o seu companheiro e que prefere manter uma forte ligação a este.

Ao nível do rendimento, Gabriela recebe um valor de reforma de 400€, montante equivalente ao que auferia antes da reforma. Realçou que a horta é uma ajuda importante na poupança económica. O facto de partilhar o rendimento e as despesas em conjunto com o esposo, contribui para o equilíbrio na situação económico-financeira.

Depois de estar reformada, Gabriela faz caminhadas, ginástica e tem mais cuidado com a alimentação. Acrescentou um maior acompanhamento médico, embora saliente que não é pela reforma, mas por causa do processo de envelhecimento. Sublinha que o facto de ter seguido um percurso de vida regrado contribuiu para estar muito melhor ao nível do seu estado de saúde, quando se compara com outras pessoas reformadas da sua faixa etária e do mesmo género.

Gabriela sente-se bem consigo própria, mas para si a reforma está associada ao desligamento, porque a partir desse momento “*(...) vai sempre decaindo ao nível de tudo, por ex., da interação (...)*”. Não obstante, destaca a importância de envelhecer na companhia do seu esposo e faz um balanço positivo acerca do seu percurso de vida.

6.2.2.4 Condicionado

Carolina tem 70 anos, é natural de Vila Nova de Foz Côa, divorciada, vive sozinha e tem dois filhos. Concluiu o 1º Ciclo do ensino básico. Revelou que os pais não tinham possibilidade de ter todos os filhos a estudar porque eram 11 irmãos. Inclusive, Carolina ajudou a criar os irmãos e também ajudou os pais nas atividades rurais, por exemplo, a vindimar e a ceifar.

Aos 24 anos iniciou a atividade profissional quando ingressou numa empresa ligada à Indústria Química, no Barreiro, a mesma que o seu ex-esposo trabalhava

quando veio para essa cidade antes de Carolina. A trajetória profissional de Carolina foi intermitente, sendo que a última função desempenhada centrou-se no cuidado a pessoas idosas. Após ter cessado essa atividade laboral ficou desempregada, e quando terminou de receber o subsídio de desemprego reformou-se. Nesse sentido, a reforma surgiu como uma fonte de rendimento segura, porque ao terminar o subsídio de desemprego “(...) *não havia perspectivas de trabalho. A reforma foi ótima, porque permitia chegar ao final do mês e ter dinheiro para me governar, para pagar as minhas despesas*”.

Carolina reformou-se aos 59 anos, considerando que foi na altura certa devido às escassas oportunidades de emprego quando tinha essa idade. Contudo, partilhou que a questão financeira era a sua preocupação nessa transição. Na opinião de Carolina, a reforma para as mulheres deveria ser aos 60 anos, pelo facto de estas terem as atividades domésticas como uma das formas de ocupação do tempo, o que permite sentir menos o efeito dessa transição. Relativamente aos homens, é apologista que deveria ser a idade da reforma que está em vigor (à data da entrevista). Todavia, descortinou-se que essa opinião baseia-se numa experiência vivida entre Carolina e o seu ex-companheiro, que acabou por resultar numa situação de divórcio.

Relativamente à ocupação do tempo, Carolina vai todos os dias de manhã à Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva, onde também faz voluntariado na livraria, uma vez por mês. Além dessas atividades, frequenta a hidroginástica, duas vezes por semana, mas não se inscreve em mais atividades recreativas porque “(...) *cada atividade é 10€*. Se eu for a pagar 10€ para os trabalhos manuais e mais 10€ para qualquer coisa que eu gostasse de ir, ao final do mês a reforma não chegava (...)”. Nesse sentido, a situação económico-financeira é um fator que condiciona a ocupação do tempo e que se acumula com outros fatores, como por exemplo, o estado de saúde. Esses fatores contribuem para circunscrever as atividades e as sociabilidades quotidianas ao perímetro da freguesia de Aguava e Mira Sintra. Carolina utiliza os transportes públicos que considera úteis para facilitar as deslocações, nomeadamente quando vai à igreja realizar as suas atividades. Nesse sentido, evita alguns trajetos a pé, o que se torna benéfico para a sua saúde física. No entanto, julga que se perde muito tempo à espera dos autocarros.

Quando está em casa, as tarefas domésticas e a visualização da televisão são as principais formas de ocupação do tempo. A passagem à reforma não trouxe impactos na interação conjugal, porque Carolina já se encontrava divorciada. Relativamente aos amigos e vizinhos, há pouca frequência de interação e por isso também não surgiram mudanças com a reforma.

No que diz respeito aos familiares mais próximos, Carolina referiu que não houve alterações, porque os filhos e os netos encontram-se distanciados geograficamente. No entanto, também foi perceptível a existência de afastamento afetivo. Um dos filhos está em Braga e o outro está no Luxemburgo com os dois netos. Carolina partilhou que o filho de Braga vem visitá-la de vez em quando. Relativamente ao descendente que está mais longe, referiu que ele, a esposa e os netos quando vêm a Portugal não a visitam, revelando que “(...) *ele destruiu a vida dele e a minha, porque eu fui fiadora dele (...) fui fiadora da casa e ele não pagava as prestações (...)*”. Por conseguinte, Carolina manifesta que a rede de suporte de primeira intervenção seria uma instituição na área da solidariedade social, porque a família está distanciada.

O estado de saúde é um fator que condiciona o seu quotidiano, tendo necessidade de tomar diversa medicação, como por exemplo, para o colesterol, a diabetes e a tiroide. Além disso, após a reforma já fez operações aos braços e aos joanetes. No que concerne à situação económico-financeira, com a transição para a reforma teve um ligeiro aumento do valor face ao que auferia mensalmente, situando-se nos 602€. Apesar do aumento do rendimento e da diminuição da despesa que faz diariamente, esta última é assente numa privação da aquisição de produtos alimentares ou de tratamentos (fisioterapia) que poderiam favorecer o seu estado de saúde.

Para Carolina, a reforma representa um direito devido aos anos de contribuições efetuadas e, quanto às aspirações, o seu desejo é ter saúde. Ainda assim, apesar dos problemas de saúde, partilhou que se sente bem consigo própria e que não se revê na idade que tem. No entanto, a velhice é algo que a assusta. Por um lado, pelo facto de não ter possibilidades financeiras caso venha a necessitar de ingressar num lar. Por outro lado, por considerar que os filhos não podem desvincular-se dos empregos para cuidarem de si e que estes também não têm posses financeiras para assegurar a despesa de um lar para Carolina.

Relativamente aos acontecimentos mais marcantes na sua vida, destaca a situação criada pelo seu filho que a colocou numa situação de insolvência pessoal. Quanto às pessoas mais influentes, referiu contar somente consigo própria partilhando que “(...) *não tive ajudas de ninguém, não tive nada*”. Nesse seguimento, expressou um balanço do percurso de vida menos favorável porque “(...) *não foi muito agradável. Mesmo jovem, como eramos muitos irmãos, as mais velhas é que eramos as mães dos nossos irmãos mais novos, foi muito trabalho. Não me resta saudade da vida de jovem, nem de casada, nem de nada, a minha vida tem sido... (choro)*”.

CONCLUSÃO

Este estudo visou caracterizar e compreender o modo como as pessoas se relacionam com a reforma, nomeadamente entre indivíduos residentes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra. Partindo da articulação entre o quadro teórico e a metodologia de investigação, recolheram-se informações junto de reformados e de interlocutores-chave nesse território, que foram complementadas com a análise de documentação e de indicadores estatísticos. Percorrido este itinerário, procura-se sistematizar os principais resultados, bem como fazer uma reflexão acerca das limitações da pesquisa, da aplicação dos resultados e dos contributos que o conhecimento sociológico sobre a relação dos seniores com a reforma pode despoletar, quer no domínio da investigação, quer da intervenção social.

Dinâmicas na sociedade que podem influenciar a relação com a reforma

O ponto de partida desta pesquisa foi de que as dinâmicas na sociedade podem influenciar a relação dos indivíduos com a reforma. Essa análise foi desenvolvida no decurso do primeiro capítulo, através da apresentação das mudanças relacionadas com as transformações etárias da população; os direitos das pessoas idosas; as redes de suporte social; a aprendizagem ao longo da vida; e a centralidade do trabalho. Estas dinâmicas intersejam-se e as influências na relação com a reforma foram-se evidenciando ao longo deste estudo, cujos próximos parágrafos procuram dar uma visão panorâmica a esse respeito.

Fruto do envelhecimento da população, têm sido criadas respostas sociais que permitem às pessoas manterem-se participativas na sociedade, através da aquisição de conhecimentos, do voluntariado ou da adesão a atividades lúdicas, culturais, entre outras. Contudo, à medida que os indivíduos envelhecem, é importante que os projetos sociais se ajustem às necessidades das pessoas, de forma a garantirem a atividade e a qualidade de vida. Esta realidade foi encontrada na freguesia de Aqualva e Mira Sintra, por intermédio de entidades como a ARPIMS, a PROBEM e a USIAMS, bem como pela junta de freguesia local com iniciativas dirigidas à população sénior. Como vimos no capítulo dedicado à caracterização da freguesia, é previsível que se continue a assistir a um aumento do número de pessoas idosas e que esta seja mais escolarizada. Esses fatores, a par de uma maior longevidade humana, vão traduzir-se, à partida, numa maior diversidade no modo como os indivíduos envelhecem.

Por conseguinte, responder ao envelhecimento coletivo e individual nesta freguesia continuará a ser um desafio, sendo que as soluções para os casos de maior

dependência constituem uma preocupação, conforme foi transmitido pelos representantes dessas entidades. Esses interlocutores são o que Bertaux (2020) designa de “informadores-chave” que dão a conhecer particularidades do terreno e do fenómeno social estudado (Bertaux, 2020: 52-45).

O envelhecimento demográfico também pode contribuir para uma imagem distorcida acerca das pessoas mais velhas, gerando situações de discriminação com base na idade (idadismo). Nesta pesquisa foram encontrados alguns indícios desse tratamento diferenciado, sobretudo em contexto laboral, quer através de políticas organizacionais, promovidas pelas entidades empregadoras para saídas antecipadas de trabalhadores mais velhos, quer entre os indivíduos reformados que procuraram uma oportunidade profissional, mas sentiram ou sentem que a idade é percebida como um obstáculo. Contudo, têm surgido movimentos e projetos que visam promover a defesa dos direitos das pessoas mais velhas, bem como contribuir para a sua participação na sociedade e fomentar uma visão positiva do envelhecimento. Por exemplo, se atendermos aos percursos de vida em que a escolaridade ficou “suspensa”, torna-se importante o surgimento de oportunidades que remetem para a aprendizagem ao longo da vida, como se verificou nesta pesquisa através da participação de indivíduos no programa Novas Oportunidades (no domínio da educação e qualificação) e nas universidades seniores (que foram reconhecidas pelo seu contributo para o envelhecimento ativo).

Nestes contextos de aprendizagem, os indivíduos destacaram a utilização do computador e da internet, atividade que se estende ao espaço residencial dos entrevistados. Em alguns casos, detetou-se que a família, designadamente os filhos, funcionou como um estímulo para o uso dos computadores e navegação na internet por parte destes seniores e que utilizam esta de forma diversa, desde a pesquisa e obtenção de informação, à componente lúdica dos jogos ou à concretização de tarefas utilitárias.

A maior longevidade humana potencia a coabitação e a interação entre as gerações. Como fomos mostrando nesta investigação, a rede de suporte informal tem um papel preponderante que se manifestou no apoio dos reformados aos filhos e aos netos, bem como destes aos seniores quando decorrem situações de maior vulnerabilidade (ex. estado de saúde). Outras situações também foram mencionadas, como o apoio aos e dos vizinhos devido à proximidade geográfica e o suporte da rede formal, sobretudo no contexto de respostas sociais, como o Centro de dia da ARPIMS.

No que concerne ao trabalho, já abordámos a situação de “dispensa” de trabalhadores mais velhos que conduziu a uma política de transições antecipadas para a reforma. A atividade profissional permite estruturar o dia-a-dia, ter acesso a uma

fonte de rendimento, proporcionar interação pessoal e sentido de utilidade, entre outros benefícios. Mas também pode significar desgaste pessoal e profissional e a sua centralidade pode tornar-se mais relativa perante outras esferas da vida, como a família ou os tempos de lazer (Cabral, 2012: 8; MOW, 1987), como se constatou no caso de Patrícia. Nesse sentido, o trabalho apresenta este caráter dual (Pestana, 2003), pois se a passagem à reforma pode significar, a título de exemplo, uma diminuição de rendimentos e da rede de contactos, pode igualmente ser uma oportunidade para os indivíduos se dedicarem a atividades e a relações sociais que lhes proporcionem bem-estar no quotidiano (Pestana, 2003:15), conforme fomos demonstrando nesta tese. Além disso, há indivíduos que no decurso da reforma mantêm uma atividade profissional remunerada e outros que desempenham trabalho voluntário, ocupações que adquirem particular relevância no seu modo de experienciar a reforma.

Relação dos seniores com a reforma

Um dos contributos desta pesquisa é considerar a reforma numa perspetiva do percurso de vida, procurando compreender não apenas o acontecimento em si, mas também os antecedentes, os impactos e as perceções futuras nas vidas dos indivíduos. Isso foi conseguido através das entrevistas do tipo narrativa de vida que se focam sobre as experiências vividas, os projetos concretizados ou não, assim como as condições e situações em que os sujeitos viveram e atuaram (Bertaux, 2020: 9). Nesse sentido, os relatos de vida dão forma ao curso do tempo, permitindo captar o “como” e o “porquê” de ocorrerem as coisas e as suas consequências (Pais, 2003: 125).

Esta tese demonstra que a heterogeneidade dos percursos de vida começa a desenhar-se a partir das condições sociais de existência, nomeadamente do meio de proveniência e da situação económica dos pais que influenciaram o acesso e a continuidade da escolaridade dos indivíduos. Assim, se alguns entrevistados não tiveram condicionantes na trajetória escolar, outros conheceram essa realidade que se refletiu, por exemplo, na necessidade de apoiar os pais nas atividades rurais ou através de um trabalho remunerado, bem como na responsabilidade de cuidar dos irmãos mais novos, tarefas que recaíram sobretudo nas mulheres, o que não possibilitou, em alguns casos, que acessem à escolaridade em igualdade de circunstâncias relativamente aos homens. No entanto, alguns entrevistados desenvolveram estratégias alternativas (ex. estudar em simultâneo com o exercício de uma atividade profissional) e outros concluíram uma habilitação escolar no decurso da reforma ou na transição para esta fase (ex. através do programa Novas

Oportunidades). Vimos que além das condições sociais de existência, e já no período da maioridade, o próprio quadro familiar de alguns indivíduos repercutiu-se numa paragem nos estudos. Essa situação resultou da necessidade de prestar um maior acompanhamento aos filhos, cujo tempo de dedicação era escasso devido à atividade profissional, ou de abraçar uma vida conjugal numa cidade como Lisboa que era vista como uma terra de oportunidades de emprego.

O trabalho remunerado entrou na vida de grande parte destes indivíduos numa idade jovem, sobretudo devido a duas razões - auxiliar economicamente os pais e ter uma fonte de rendimento para adquirir independência -, daí a idade média de início da atividade profissional ter sido aos 18 anos. Alguns dos entrevistados provinham de famílias numerosas e o contexto de precárias condições de higiene e de saúde da população portuguesa não favorecia uma esperança média de vida como os dias de hoje. Nesse sentido, a “mão-de-obra” dos filhos era ainda mais necessária quando um dos progenitores falecia, situação que foi captada nos testemunhos dos entrevistados. No mesmo sentido, a independência teve de ser adquirida numa idade jovem, o que conduziu muitos dos indivíduos à procura de melhores condições de vida nas grandes cidades, cujo acesso ao emprego foi intercedido por familiares. Importa mencionar que, para alguns entrevistados do sexo masculino, a trajetória profissional foi adiada ou interrompida devido ao serviço militar obrigatório. Contudo, este evento vivido pelas gerações dos atuais reformados também se refletiu numa rutura de projetos conjugais de duas entrevistadas, que passaram por episódios de violência doméstica.

Constatou-se que os indivíduos experimentaram trajetórias profissionais distintas. Assim, com base nas funções exercidas, na carreira contributiva e considerando a remuneração auferida, foi possível distinguir três tipos de trajetória profissional: ascendente, estável e intermitente. De referir que entre os entrevistados com um percurso intermitente, detetou-se que a baixa escolaridade ou a necessidade de prestação de cuidados familiares, foram algumas das razões que contribuíram para essa trajetória menos favorável. Esses aspetos manifestaram-se particularmente entre as mulheres, sobretudo se tivermos em conta os testemunhos de Mariana e de Francisca, quando partilharam que os ex-cônjuges preferiram que estas ficassem no domicílio a cuidar dos filhos, enquanto eles trabalhavam.

Para estes seniores, o trabalho assumiu ou assume diversos significados - uma ocupação, fonte de rendimento e de interação pessoal -, significados que sustentam a continuidade ou o desejo de ter uma atividade profissional no período da reforma.

Quanto às razões de entrada na reforma, vimos que o cumprimento das condições de acesso foi a principal razão mencionada pelos entrevistados. O prolongamento da esperança média de vida tem contribuído para um aumento da idade no acesso à

reforma. Nesse sentido, constata-se um paradoxo quando as políticas organizacionais remetem para rescisões por mútuo acordo que visam a dispensa de trabalhadores mais velhos, ou as situações que contribuem para a insatisfação laboral das pessoas, levando a saídas prematuras do mercado de trabalho. Assim, criar condições mais favoráveis para que os indivíduos se sintam realizados profissionalmente, atinjam o pleno das condições de acesso à reforma e, inclusive, tenham a oportunidade de acumular uma atividade profissional em simultâneo com a reforma, poderia traduzir-se num processo benéfico para os indivíduos, para as empresas e para a sociedade. Até porque, apesar da maioria destes entrevistados ter referido que a idade ideal de passagem à reforma se situa num intervalo entre os 60 e os 66 anos (a idade de referência mais indicada foi a dos 65 anos), um número razoável de entrevistados pronunciou-se acerca de não existir uma idade ideal, porque isso depende das características das pessoas e das condições de vida. Além disso, detetou-se que os reformados que sentem o desejo de retomar uma atividade profissional têm em comum o facto de se terem reformado antecipadamente.

Vimos que a idade média de início da reforma foi aos 59 anos. Embora a reforma seja uma fase expectável na vida dos indivíduos, constatou-se que não foram desenvolvidas ações intencionais de preparação para a mesma, apesar de uma minoria dos entrevistados ter considerado, no decorrer das entrevistas, que essa reflexão antecipada pode ser benéfica. Na transição do trabalho para a reforma os entrevistados manifestaram algumas preocupações, como a ocupação do tempo, a vertente económico-financeira e o apoio familiar, temas que, de acordo com a bibliografia de referência, podem ser objeto de reflexão em sessões de preparação para a reforma.

Relativamente aos impactos da reforma, demos a conhecer que os indivíduos têm distribuído o seu tempo por diversas atividades. A freguesia de Agualva e Mira Sintra é palco de continuada dinamização social, derivado das instituições que têm importância na vida coletiva da freguesia e da participação da população residente. Verificou-se que as instituições da economia social e a igreja são a principal forma de adesão dos seniores ao voluntariado. Por conseguinte, as entrevistas sugerem que há maior predisposição para essa colaboração ser feita através de instituições de proximidade, sendo que foi captado em alguns entrevistados uma ligação entre as experiências de vida numa idade mais jovem e na idade adulta (ex. Rosa), situação que se enquadra na perspetiva do percurso de vida sublinhada por Hutchison (2011: 2). Relembramos que os vinte e dois entrevistados são oriundos de dez distritos e uma região autónoma. Assim, nove reformados são naturais dos distritos de Lisboa, Setúbal e da região autónoma da Madeira. Os restantes são provenientes dos distritos do Porto,

Braga, Beja e da região centro do país (ex. Viseu). Muitos entrevistados ajudaram os pais nas atividades do campo e provêm de localidades onde os costumes e as tradições são, tendencialmente, mais enraizadas, daí que se tenha descortinado, a título de exemplo, a participação em atividades como os grupos de danças e cantares (ex. Folclore), a frequência de coletividades ou as atividades religiosas. Relativamente à igreja, constatou-se que tem uma presença relevante no quotidiano de alguns reformados, por exemplo, através das ações de voluntariado e da atividade recorrente de ida à missa. Além disso, um dos entrevistados foi membro da comissão instaladora da Nova Igreja de Santa Maria – Paróquia de Aqualva.

Em termos gerais, apurou-se que os indivíduos do sexo masculino passam mais tempo no exterior comparativamente às pessoas do sexo feminino. No entanto, captou-se em determinadas pessoas do sexo feminino o desenvolvimento de inúmeras atividades fora do espaço residencial, libertando-se da visão tradicional das atividades da mulher estarem circunscritas direta ou indiretamente ao espaço doméstico. Referimo-nos, em particular, a Rosa, Matilde e Madalena, pessoas que partilham a característica em comum de terem o grau de escolaridade mais elevado entre os entrevistados.

Quando os reformados estão no domicílio, as suas principais atividades são as tarefas domésticas, a visualização da televisão, a utilização do computador e da internet, a leitura de livros e de imprensa. Genericamente, as entrevistas demonstram que o cuidar da casa é a principal atividade desenvolvida pelas mulheres, ao passo que a visualização da televisão é a atividade mais apreciada pelos homens. Ainda se denota alguns entrevistados do sexo masculino que não têm predisposição para as tarefas domésticas, mas também vimos outros indivíduos que revelam disponibilidade para uma colaboração regular, como por exemplo, os casos de Henrique e de Bernardo.

Descortinámos que a interação conjugal, as relações familiares próximas, o estado de saúde e a situação económico-financeira, são fatores que contribuem para um condicionamento na ocupação do tempo de alguns entrevistados. Relativamente à rede de transportes, concluiu-se não ser um aspeto que presentemente restringe o quotidiano dos reformados. Contudo, alguns entrevistados manifestaram a necessidade de uma maior articulação da rede de transportes, sobretudo com o objetivo de facilitar o acesso à estação ferroviária de Mira Sintra-Meleças. No que concerne à acessibilidade, também se captou uma situação relacionada com a ausência de elevador num edifício habitacional. Conforme abordámos, atualmente a acessibilidade aos transportes e à habitação não são fatores que condicionam o dia-a-dia dos entrevistados. Todavia, são aspetos que adquirem particular relevância no

processo de envelhecimento, com vista a garantir que as pessoas estão integradas num ambiente que considere as suas características, ou seja, que procura ajustar as acessibilidades de forma a responder aos efeitos do envelhecimento na vida dos indivíduos. Isso contribui para as pessoas reforçarem a ligação ao meio que as circunda, continuando a viver de forma independente no seu domicílio e a participar na comunidade, indo ao encontro do conceito de *ageing in place* (WHO, 2015: 36).

Relativamente à interação conjugal, destacamos as mudanças experienciadas ao nível positivo, adaptativo e negativo. O impacto positivo reflete-se na maior partilha de tempo com o cônjuge, quer no período das refeições, quer nas atividades de lazer ou no apoio dado no âmbito das tarefas domésticas. O impacto adaptativo caracteriza-se por estratégias de ajustamento, de forma a prevenir conflitos e a preservar a relação conjugal face à presença do cônjuge, bem como por estratégias de reorientação do quotidiano perante a ausência da interação conjugal. O impacto negativo decorre de situações anteriores que o período da reforma evidenciou, constatação similar encontrada na pesquisa de Loureiro (2011: 293). Os entrevistados consideram que o facto de não terem uma ocupação rotinada traduz-se num maior tempo de permanência no domicílio, cuja interação de personalidades conduz a momentos de fricção conjugal. Na análise desenvolvida, observou-se que a relação conjugal não contribui para a diferenciação dos modos de relação, verificando-se diferentes tipos de impacto em cada um dos perfis, exceto no modo de relação (Condicionado) em que os entrevistados já se encontravam divorciados ou viúvos no momento da reforma.

Nas relações familiares próximas, enfatizámos que a principal mudança verificada se relaciona com o suporte prestado e/ou recebido. No que concerne ao apoio prestado, é principalmente direcionado para os cuidados aos netos e para o apoio ao nível económico/material aos filhos. Em simultâneo, perante situações de divórcio, os reformados também são um reduto de suporte para os filhos e para os netos. Constatou-se que a qualidade da dinâmica relacional entre os avós e os netos se traduz em sentimentos de contentamento para os avós e pode contribuir para uma perceção positiva dos netos relativamente às pessoas mais velhas. Não deixamos de fazer referência ao papel que os seniores assumiram enquanto cuidadores dos cônjuges e dos pais. Por conseguinte, uma lição a extrair desta pesquisa é o facto de, no período da reforma, estes indivíduos assumirem um papel muito relevante no suporte familiar, seja aos seus pais, filhos, netos, cônjuge ou a outros familiares (ex. irmãos).

Relativamente ao suporte recebido, este foi captado entre os entrevistados que estão numa situação mais fragilizada, por exemplo, após constrangimentos de saúde. Demos ainda conta da importância dos elementos da rede mais próxima, sobretudo os

filhos no “amortecimento” dos impactos decorrentes dos acontecimentos de vida (ex. viuvez). Também observámos que o facto de os reformados terem prestado ou ainda prestarem apoio aos seus familiares, contribui para uma reciprocidade no apoio aos seniores.

Considerando a predisposição de alguns homens para a colaboração nas tarefas domésticas, bem como o envolvimento nos cuidados familiares (aos netos), os resultados desta pesquisa sugerem que a vivência da reforma (influenciada pelas dinâmicas na sociedade contemporânea) pode contribuir para uma aproximação ou maior partilha de papéis sociais entre homens e mulheres.

No que diz respeito às relações sociais com amigos e vizinhos, destacamos que alguns entrevistados têm sentido um reforço da rede de sociabilidade, enquanto outros sentem uma diminuição. O denominador comum para estes dois tipos de impacto foi o trabalho. Assim, no que concerne ao reforço, a rotina laboral não permitia um contacto frequente com os amigos e vizinhos. No período da reforma, as dinâmicas dessas relações mudaram, porque o facto de terem maior liberdade para participar nas atividades, e disponibilidade de tempo para estar com os seus pares, contribui para uma interação mais frequente e um conhecimento mútuo mais aprofundado, reforçando assim as relações sociais. Quanto à diminuição, a atividade laboral proporcionava um ambiente de interação constante. Com a passagem à reforma, a frequência e intensidade dos contactos diminuíram, dando a entender que o trabalho era o centro nevrálgico das interações sociais desenvolvidas por esses entrevistados.

À exceção de dois entrevistados que recorrem ao apoio de instituições nas atividades do quotidiano, os restantes não necessitam pelo facto de conseguirem desenvolver as tarefas diárias de forma autónoma, ou de terem o apoio do cônjuge ou de outros familiares. Verificou-se que os benefícios de ser utente das respostas sociais refletem-se nos próprios e, por via indireta, na família destes.

No que concerne ao apoio percebido, a família é considerada a principal fonte de suporte, seguida dos vizinhos devido à proximidade local e das instituições (da economia social e a igreja), especialmente nos casos em que a família não esteja próxima geograficamente e/ou afetivamente. Importa ainda fazer um breve apontamento relativamente ao apoio gradual que as instituições da economia social podem prestar, mantendo a independência das pessoas no domicílio.

Com a passagem à reforma, verificaram-se mudanças nos comportamentos em saúde (alimentação, exercício físico e vigilância médica) que foram concretizadas devido à maior disponibilidade de tempo e ao facto de terem surgido diversas doenças, sobretudo as crónicas. O comportamento alimentar foi a alteração mais indicada pelos entrevistados. Quanto à vigilância médica, os resultados sugerem que

ao longo do tempo essa mudança tende a resultar mais do processo do envelhecimento do que propriamente de uma relação direta com a reforma.

De um modo geral, apesar de os entrevistados se compararem num estado de saúde equivalente ou melhor face a outros reformados, associando a vida regrada, as atividades e o equilíbrio emocional como fatores que os distinguem dos seus pares, verificou-se que a condição de saúde condiciona o dia-a-dia de alguns entrevistados.

A pensão/reforma é a principal fonte de rendimento dos entrevistados. É entre as mulheres que se verificam os valores de reforma mais baixos, tendo em comum uma trajetória profissional de sentido intermitente. No entanto, é igualmente entre as mulheres que se encontram os valores de reforma mais elevados, caracterizados por trajetórias laborais ascendentes, sendo que duas dessas pessoas têm o ensino superior. Apurou-se que o valor médio da pensão/reforma é de 1.050,91€. Todavia, aferiu-se que a diferença é muito significativa entre as diferentes trajetórias profissionais. Com a passagem à reforma, a mudança mais notada pelos entrevistados foi a perda de rendimento, que foi transversal aos três tipos de percurso profissional (ascendente, estável e intermitente). Relativamente à despesa, o facto de os indivíduos não desempenharem uma ocupação laboral, permite uma diminuição das despesas com a alimentação, o vestuário, os transportes e o combustível. Contudo, entre os entrevistados com menores recursos económicos, a diminuição faz-se sentir através de uma privação na escolha de produtos alimentares ou nos tratamentos de saúde. Além disso, quem usufruía das refeições diárias inerentes à ocupação profissional (ex. Francisca, como ex-Ajudante de Cozinha), a respetiva cessação foi sinónimo de acréscimo das despesas. Pode, ainda, condicionar a participação em atividades que requerem um investimento económico (ex. inscrição em mais atividades na universidade sénior). No entanto, como se aferiu relativamente à participação nas atividades de voluntariado, não se verificou uma relação significativa com o nível de rendimento, tal como observado no estudo de Arendt (2005: 327-347).

Apurou-se que a situação económico-financeira condiciona o dia-a-dia de alguns entrevistados com um percurso laboral intermitente, designadamente os que se encontram viúvos ou divorciados. Noutros indivíduos com trajetória intermitente, mas que se encontram casados, a gestão dos recursos financeiros é articulada com o cônjuge, não sendo um fator que condiciona o dia-a-dia dos seniores, o que evidencia, também neste campo, a importância do suporte conjugal.

Foram encontrados cinco significados atribuídos à reforma, mas constatou-se que os mais indicados foram a “Liberdade”, com uma forte associação à desvinculação laboral e ao usufruto do tempo livre; e o “Desligamento”, relacionado com a oportunidade de descansar da atividade profissional, de preparação para a última fase

da vida (velhice e morte) e de desconexão entre as vivências expectável e experienciada na reforma.

Os eventos mais marcantes na vida dos entrevistados giram em torno da família, quer de uma maneira positiva (ex. nascimento dos netos), quer negativa (ex. falecimento do cônjuge). O serviço militar e os acontecimentos associados ao país (25 abril e 1º maio de 1974) também foram indicados por alguns entrevistados. Quanto às pessoas mais importantes, a família tem uma presença relevante, embora figuras ligadas à igreja também tenham sido valorizadas por dois indivíduos. Noutras duas pessoas (Francisca e Carolina), foi dado a entender que contam somente consigo próprias, pois apesar de terem filhos, o histórico de interação é caracterizado pelo distanciamento geográfico e afetivo.

Constatou-se a importância da instituição família na vida dos entrevistados, seja pelos valores transmitidos pelos seus antecedentes, nomeadamente os pais, seja pelos papéis sociais que os reformados podem assumir, por exemplo, no suporte familiar aos filhos e aos netos. Por conseguinte, verificou-se que uma mudança significativa num membro da família gerou outras mudanças no quotidiano dos entrevistados. Nesse sentido, a família destaca-se como um palco onde continuamente as dinâmicas influenciam as escolhas e experiências no percurso de vida dos indivíduos (Cohen, 1987: 8). Assim, quando ocorre uma rutura das relações familiares, que se enquadram no tipo de relações que Bertaux apelidou de “intersubjetivas fortes” (Bertaux, 2020: 80), isso tem impacto nos entrevistados, por representar uma quebra ou, em casos limite, o desaparecimento de uma fonte de significado nas suas vidas.

Relativamente ao processo de envelhecimento, há entrevistados que o perspetivam de forma natural no percurso de vida e há outros que o percecionam desfavoravelmente. Nesse sentido, examinou-se que o modo de percecionar a velhice não está propriamente relacionado com a reforma, mas antes com a fragilidade ao nível de recursos (ex. económicos e de saúde) que, nos entrevistados com maior vulnerabilidade, suscita insegurança quanto ao futuro, especialmente numa fase em que vislumbram maior dependência. Essa situação pode ser particularmente delicada quando existe um percurso relacional marcado por conflitos familiares ou distanciamento afetivo, que pode comprometer a disponibilidade de apoio aos familiares idosos (Pimentel e Albuquerque, 2010: 258), como parecem ser as situações narradas por Carolina e Francisca, entrevistadas que mencionaram não ter pessoas influentes no seu percurso de vida.

Ao nível da discriminação etária, numa avaliação geral, as entrevistas sugerem que a maioria dos indivíduos não tem perceção de ter sido discriminada. No entanto,

perante situações mais específicas, designadamente na área laboral, detetaram-se indícios de um tratamento diferenciado (menos favorável) por causa da idade.

A população reformada residente em Agualva e Mira Sintra está longe de ser homogénea, e um dos contributos desta tese é a construção de uma tipologia que dá substanciação à verificação e concretização de modalidades diferenciadas na relação com a reforma. A tipologia é constituída por quatro modos de relação: Instrumental, Relacional, Reservado e Condicionado, que foram captados num determinado momento do percurso de vida, razão pela qual se reforça que não são definitivos.

Em traços gerais, o modo de relação Instrumental é constituído pelos indivíduos que direcionam a sua ocupação do tempo para uma ocupação nuclear, ficando com pouca disponibilidade para o lazer. No espaço doméstico, dedicam-se a atividades relacionadas com a sua ocupação preferencial e a outras tarefas de natureza prática. No que concerne aos familiares, privilegiam a utilidade quando se trata de assegurar algum apoio. Este modo de relação é caracterizado por uma continuidade no estilo de vida, sendo o perfil que sentiu menos alterações com a reforma. Os indivíduos do modo Relacional perspetivam a reforma como uma oportunidade para aumentar a intensidade de algumas ocupações que já assumiam em simultâneo com a atividade profissional, ou para abraçarem novos projetos que anteriormente não tiveram oportunidade por causa da ocupação laboral. Nesse sentido, movem-se em diversos contextos e são propensos à construção de relacionamentos interpessoais. São o grupo onde está a maioria dos indivíduos com melhores recursos e que perspetivam o processo de envelhecimento e a fase da velhice de uma maneira positiva. O perfil Reservado encara a reforma como uma oportunidade para diminuir a quantidade e a intensidade das atividades e dos contactos sociais, recentrando o tempo em pessoas mais significativas ou em momentos de maior introspeção, traduzindo-se em sentimentos ambivalentes quando abordam o envelhecimento e a velhice. Por último, o modo de relação Condicionado é tipificado pelos sujeitos com escassez de recursos, cuja participação em atividades é circunscrita ao nível dos espaços e das sociabilidades quotidianas. Essa maior vulnerabilidade de recursos suscita maior incerteza quanto ao bem-estar futuro.

Efetuada uma retrospectiva dos resultados da pesquisa, importa fazer duas considerações acerca da importância das instituições trabalho e família. Como evidenciámos, o trabalho possibilitou obter recursos económicos para os indivíduos auxiliarem os pais, construir um projeto de vida autónomo e familiar, terem uma ocupação diária, criarem uma rede de contactos e terem acesso à pensão de reforma que permite ter um determinado padrão de vida. No período da reforma, alguns indivíduos mantêm uma atividade profissional remunerada e outros dedicam-se ao

trabalho voluntário. A cessação laboral e a passagem à reforma tiveram impacto na rede de sociabilidade (ex. diminuição ou reforço) e no significado que os indivíduos atribuem à reforma (ex. liberdade ou desligamento). Para alguns entrevistados, os recursos económicos, resultantes das contribuições efetuadas no decurso da trajetória profissional, constituem um fator que atualmente condiciona a ocupação do tempo.

Relativamente à família, as condições sociais de existência tiveram influência no acesso e no prosseguimento da escolaridade dos indivíduos, bem como na necessidade de iniciar uma atividade profissional ou na sua interrupção, devido ao próprio quadro familiar. Vimos que, em alguns casos, os familiares chegaram a intermediar o acesso ao emprego quando os entrevistados vinham para grandes cidades à procura de melhores condições de vida. O apoio familiar foi uma das razões que contribuiu para a decisão de reforma e a presença ou ausência da família tem influência na ocupação do tempo e no significado que os indivíduos atribuem à reforma. A família foi uma instituição que sentiu impactos no decurso da reforma, verificados sobretudo na interação com o cônjuge e nas dinâmicas de suporte aos filhos e aos netos. Além disso, para a maioria dos entrevistados, a família é percecionada como um pilar de apoio em caso de necessidade. Quando os indivíduos abordam os eventos mais marcantes e as figuras mais influentes nas suas vidas, a família também adquire particular predominância nos relatos dos entrevistados.

Face ao exposto, os resultados da pesquisa evidenciam uma presença significativa das instituições trabalho e família no modo como os indivíduos se relacionam com a reforma, cuja influência foi possível captar a partir da análise ao percurso de vida dos indivíduos.

Limitações da pesquisa, aplicabilidade dos resultados, investigação e intervenção futuras

Este estudo contribui para caracterizar e compreender o modo como os indivíduos se relacionam com a reforma, numa perspetiva do percurso de vida que integrou a interdisciplinaridade sobre a temática, contribuindo para enriquecer a análise sociológica. No entanto, importa ter presente as limitações da pesquisa, nomeadamente o facto de o número de entrevistas realizadas não permitir a generalização dos resultados para toda a população reformada, e de o estudo ter sido desenvolvido num determinado contexto local, aspeto que não possibilita a transferência direta de resultados para outras realidades. Em todo o caso, considera-se a sua utilidade na aplicabilidade a outros contextos geográficos e sociais que possibilite ter uma perspetiva comparativa, de modo a fornecer novos elementos sociológicos sobre a relação dos seniores com a reforma. Uma pesquisa futura pode

também incidir sobre o mesmo grupo de indivíduos entrevistados, num intervalo de tempo de cinco a dez anos, com o objetivo de perceber como se comportam os modos de relação caracterizados nesta tese e captar eventuais novos padrões. Esta pesquisa pode igualmente revestir-se de uma janela de investigação para a exploração de outras temáticas, como por exemplo, captar os modos de relação com o luto. Outra proposta seria desenvolver uma pesquisa acerca dos centenários, ou seja, pessoas com 100 anos ou mais, o que pode fornecer conhecimento sociológico pertinente acerca do percurso de vida dos indivíduos. Para finalizar, face à atual situação de pandemia, pode ser interessante examinar os seus impactos na vida dos reformados, por exemplo, ao nível da saúde mental e das relações estabelecidas no âmbito das redes de suporte social.

O conjunto de análises realizadas e as conclusões apuradas constituem igualmente matéria-prima suscetível de intervenções de natureza social. Assim, numa perspetiva de melhoria contínua das respostas sociais na freguesia de Aqualva e Mira Sintra, emergiram propostas que foram sucintamente descritas no Anexo I. Por conseguinte, espera-se que esta tese possa contribuir para uma agenda de investigação e de intervenção social e que seja um estímulo de reflexividade para o percurso de vida de cada um de nós, tal como foi para mim.

FONTES

Decreto n.º 5636, de 10 de maio de 1919.

<https://dre.pt/application/file/271555>

Decreto n.º 5637, de 10 de maio de 1919.

<https://dre.pt/application/file/271556>

Decreto n.º 5638, de 10 de maio de 1919.

<https://dre.pt/application/file/271557>

Decreto n.º 5640, de 10 de maio de 1919.

<https://dre.pt/application/file/271559>

Decreto n.º 22 241, de 22 de fevereiro de 1933.

<https://dre.pt/application/file/210931>

Decreto-Lei n.º 23 048, de 22 de setembro de 1933.

<https://dre.pt/application/file/330533>

Lei n.º 1884, de 16 de março de 1935.

<https://dre.pt/application/file/380256>

Decreto-Lei 25:495, de 13 de junho de 1935.

<https://dre.pt/application/file/576838>

Portaria 17965, de 23 de setembro de 1960.

<https://dre.pt/application/file/514771>

Lei 2115, de 18 de junho de 1962.

<https://dre.pt/application/file/164948>

Decreto-Lei n.º 217/74, de 27 de maio.

<https://dre.pt/pesquisa/-/search/622620/details/normal?q=Decreto-Lei+n.o+217%2F74>

Decreto de aprovação da Constituição da República Portuguesa, de 10 de abril de 1976.

<https://dre.pt/application/conteudo/502635>

Decreto Normativo n.º 59/77, de 14 de março.

<https://dre.pt/application/file/141169>

Lei nº 56/79, de 15 de setembro.

<https://dre.pt/home/-/dre/369864/details/maximized>

Decreto-Lei 519-G2/79, de 29 de dezembro.

<https://dre.pt/application/conteudo/157007>

Decreto-Lei 119/83, de 25 de fevereiro.

<https://dre.pt/application/conteudo/311401>

Lei nº 28/84, de 14 de agosto.

<https://dre.pt/application/file/382359>

Decisão nº 2493/95/CE, de 23 de outubro.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:31995D2493&from=EN>

Despacho Normativo n.º 62/99, de 12 de novembro.

<https://dre.pt/pesquisa/-/search/682830/details/maximized>

Lei n.º 1/2005, de 12 de agosto.

<https://dre.pt/application/conteudo/243729>

Lei n.º 4/2007, de 16 de janeiro.

http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=2243&tabela=leis

Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro.

<http://cite.gov.pt/asstscite/downloads/legislacao/CT20032018.pdf>

Decisão N.º 940/2011/UE, de 14 de setembro.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011D0940&from=EN>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2011, de 22 de dezembro.

<https://dre.pt/pesquisa/-/search/145040/details/maximized>

Resolução da Assembleia da República 61/2012, de 4 de maio.

<https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/553041/details/maximized>

Resolução da Assembleia da República 66/2012, de 8 de maio.

<https://dre.tretas.org/pdfs/2012/05/08/dre-300186.pdf>

Lei n.º 11 – A/2013, de 28 janeiro.

<https://dre.pt/application/conteudo/373798>

Lei n.º 30/2013, de 8 de maio.

<https://dre.pt/application/conteudo/260892>

Lei n.º 11/2014, de 6 de março.

<https://dre.pt/pesquisa/-/search/572144/details/maximized>

Despacho n.º 12427/2016, de 17 de outubro.

<https://dre.pt/home/-/dre/75533168/details/maximized?serie=II&dreId=75533160>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, de 29 de novembro.

https://dre.pt/home/-/dre/105276961/details/maximized?p_auth=5L80hRas

Portaria n.º 25/2018, de 18 de janeiro.

<https://dre.pt/application/conteudo/114545481>

Decreto-Lei n.º 119/2018, de 27 de dezembro.

<https://dre.pt/application/conteudo/117503935>

Portaria n.º 50/2019, de 8 de fevereiro.

<https://dre.pt/home/-/dre/119366210/details/maximized>

Decreto-Lei n.º 108/2019, de 13 de agosto.

<https://dre.pt/application/conteudo/123930786>

Portaria n.º 30/2020, de 31 de janeiro.

<https://dre.pt/home/-/dre/128726981/details/maximized>

BIBLIOGRAFIA

- Aboim, Sofia (2003), “Evolução das Estruturas Domésticas”, *Sociologia: Problemas e Práticas*, 43, pp. 13-30.
- Aboim, Sofia, Teresa Amor, Vítor Sérgio Ferreira e Cátia Nunes (2010), “Transições para a velhice”, em José Machado Pais e Vítor Sérgio Ferreira (orgs.), *Tempos e Transições de Vida: Portugal ao Espelho da Europa*, Lisboa, Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, Imprensa de Ciências Sociais.
- Agulló Tomás, Maria Silveria (2001), *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: Una aproximación psico-sociológica*, Madrid, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO), Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Albuquerque, Paula C. (2016), “O sistema em reforma”, em Ana Alexandre Fernandes, Paula C. Albuquerque e António Manuel Fonseca, *A (Re)forma das Reformas*, Coimbra, Almedina.
- Almeida, João Ferreira de, António Firmino da Costa e Fernando Luís Machado (2007), “Classes sociais e recursos educativos: uma análise transnacional”, em António Firmino da Costa, Fernando Luís Machado e Patrícia Ávila (orgs.), *Sociedade e Conhecimento: Portugal no Contexto Europeu*, Vol II, Lisboa, Celta Editora.
- Arendt, Jacob Nielsen (2005), “Income and Outcomes for Eldery: Do the Poor have a Poorer Life?”, *Social Indicators Research*, 70 (3), pp. 327-347.
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (2017), *Estatísticas das Pessoas Idosas Vítimas de Crime e de Violência 2013-2016*, Lisboa.
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (2010), *Manual Títono: Apoio a Pessoas Idosas Vítimas de Crime e de Violência*, Lisboa.
- Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira Sintra (2019), *Relatório e Contas do Ano 2018*, Mira Sintra, ARPIMS.
- Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira Sintra (2018), *Plano de Atividades e Orçamento para 2019*, Mira Sintra, ARPIMS.
- Atchley, Robert C. (1989), “A Continuity Theory of Normal Aging”, *The Gerontologist*, 29 (2), pp. 183-190.
- Atchley, Robert C. (1976), *The Sociology of Retirement*, Cambridge, Massachusetts, Schenkman Publishing Company.
- Atchley, Robert C. (1971), “Retirement and Leisure participation: Continuity or Crisis?”, *The Gerontologist*, 11 (1), pp. 13-17.
- Baltes, Paul B. e Jacqui Smith (2003), “New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age”, *Gerontology*, 49 (2), pp. 123-135.
- Barbosa, Fátima e Alice Delerue Matos (2014), “Informal support in Portugal by individuals aged 50+”, *European Journal of Ageing*, 11, pp. 293-300.
- Barreto, João (1984), *Envelhecimento e saúde mental. Estudo de epidemiologia psiquiátrica no Concelho de Matosinhos*, Tese de Doutoramento em Medicina, Porto, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.
- Bárrios, Maria João e Ana Alexandre Fernandes (2014), “A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica”, *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 32 (2), pp. 188-196.
- Berger, Peter L. e Thomas Luckmann (2010), *A Construção Social da Realidade: um livro sobre a Sociologia do Conhecimento*, 3ª edição, Lisboa, Dinalivro.
- Bertaux, Daniel (2020), *As Narrativas de Vida*, 1ª edição, Lisboa, Editora Mundos Sociais, CIES-ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa (tradução do original intitulado *Le Récit de vie*, 4ª edição, 2016).
- Bourdieu, Pierre (1986), “The forms of capital”, em John Richardson (ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, Westport, Greenwood.

- Cabral, Arlinda (2012), “O lugar do trabalho na vida dos diplomados do ensino superior em processo de inserção profissional”, em VII Congresso Português de Sociologia, *Sociedade, Crise e Reconfigurações*, Porto, Universidade do Porto.
- Cabral, Manuel Villaverde (coord.), Pedro Moura Ferreira, Pedro Alcântara da Silva, Paula Jerónimo e Tatiana Marques (2013), *Processos de Envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Câmara Municipal de Sintra (2019), *Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo 2019-2023*, Sintra, CMS.
- Câmara Municipal de Sintra (2016), *Plano Diretor Municipal de Sintra – Relatório de Caracterização e Diagnóstico do Concelho de Sintra, Tema 6 – Sócio Economia*, Sintra, Gabinete do Plano Diretor Municipal, CMS.
- Campos, Luís Melo (2006), *Músicos e modos de relação com a música*, Tese de Doutoramento em Sociologia, Lisboa, Escola de Sociologia e Políticas Públicas, ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.
- Capucha, Luís (2014), “Envelhecimento e políticas sociais em tempos de crise”, *Sociologia: Problemas e Práticas*, 74, pp. 113-131.
- Castells, Manuel (2007), *A Galáxia Internet: Reflexões sobre a Internet, Negócios e Sociedade*, 2ª edição, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian (tradução do original intitulado *The Internet Galaxy: Reflections on the Internet, Business and Society*, 2001).
- Chisholm, Lynne, Anne Larson e Anne-France Mossoux (2004), *Lifelong learning: citizens views in close-up - Findings from a dedicated Eurobarometer survey*, Luxembourg, European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP).
- Coelho, Ana Rita (2019), *Seniores 2.0: inclusão digital na sociedade em rede*, Tese de Doutoramento em Sociologia, Lisboa, Escola de Sociologia e Políticas Públicas, ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.
- Cohen, Gaynor (1987), “Introduction: the economy, the family, and the life course”, em Gaynor Cohen (ed.), *Social Change and the Life Course*, London, Tavistock Publications.
- Comissão das Comunidades Europeias (2001), *Tornar o espaço europeu de aprendizagem ao longo da vida uma realidade*, Bruxelas.
- Comissão das Comunidades Europeias (2000), *Memorando sobre Aprendizagem ao Longo da Vida*, Bruxelas.
- Comissão das Comunidades Europeias (1995), *Livro Branco sobre a Educação e a Formação: Ensinar e Aprender rumo à sociedade cognitiva*, Bruxelas.
- Comissão Social de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra (2015), *Diagnóstico Social da Freguesia de Aqualva e Mira Sintra*, CSF AMS.
- Costa, António Firmino da (2009), *Sociologia*, Lisboa, Quimera.
- Costa, António Firmino da (1986), “A pesquisa de terreno em Sociologia”, em Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto (orgs.), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto, Edições Afrontamento.
- Costa, António Firmino da, Cristina Palma Conceição e Patrícia Ávila (2007), “Cultura científica e modos de relação com a ciência”, em António Firmino da Costa, Fernando Luís Machado e Patrícia Ávila (orgs.), *Sociedade e Conhecimento: Portugal no Contexto Europeu*, Vol II, Lisboa, Celta Editora.
- Costa, António Firmino da, Patrícia Ávila e Sandra Mateus (2002), *Públicos da Ciência em Portugal*, Lisboa, Gradiva.
- Cumming, Elaine e William E. Henry (1961), *Growing Old: The Process of Disengagement*, New York, Basic Books.
- Dias, Isabel (2012), “O uso das tecnologias digitais entre os seniores: motivações e interesses”, *Sociologia: Problemas e Práticas*, 68, pp. 51-77.
- Dias, Isabel (2005), “Envelhecimento e violência contra os idosos”, *Sociologia*, 15, pp. 249-273.

- Eisenstadt, S.N. (1964), *From Generation to Generation: Age Groups and Social Structure*, London, The free press of Glencoe, Collier-MacMillan Limited.
- Elder, Glen H. (2001), "Families, Social Change and Individual Lives", *Marriage and Family Review*, 31, pp.177-192.
- Elder, Glen H. (1998), "The Life Course as Developmental Theory", *Child Development*, 69 (1), pp. 1-12.
- Estanque, Elísio (1995), "O Lazer e a Cultura Popular, entre a Regulação e a Transgressão: Um estudo de Caso", *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 43, pp. 123-145.
- European Commission (2017), *The 2018 Ageing Report: Underlying Assumptions and Projection Methodologies*, Luxembourg, Publications Office of the European Union, EC.
- European Commission (2012), *Special Eurobarometer 378 Active Ageing Report*, Brussels, EC.
- European Commission (2011), *Eurobarometer 76.2 Active Ageing*, Brussels, EC.
- Fernandes, Ana Alexandre (2016), "A proteção social na velhice estará em risco?", em Ana Alexandre Fernandes, Paula C. Albuquerque e António Manuel Fonseca, *A (Re)forma das Reformas*, Coimbra, Almedina.
- Fernandes, Ana Alexandre (1997), *Velhice e Sociedade*, Oeiras, Celta Editora.
- Fernandes, Ana Alexandre, Ana Paula Gil e Inês Gomes (2010), "Fora de Cena: Invisibilidades sociais na última etapa da trajetória de vida", em António Dornelas, Luísa Oliveira, Luísa Veloso e Maria das Dores Guerreiro (orgs.), *Portugal Invisível*, Lisboa, Editora Mundos Sociais.
- Fernández-Ballesteros, Rocío, L. F. Garcia, D. Abarca, E. Blanc, A. Efklides, D. Moraitou, R. Kornfeld, A. J. Lerma, V. M. Mendoza-Nomez, N. M. Mendoza-Ruvalcaba, T. Orosa, C. Paul and S. Patricia (2010), "The concept of 'ageing well' in ten Latin American and European countries", *Ageing & Society* 30, pp. 41–56.
- Fernández-Ballesteros, Rocío, Rosa Moya Fresneda, Julio Iniguez Martinez e María Dolores Zamarrón (2007), *Qué es la psicología de la vejez*, Madrid, Editorial Biblioteca Nueva.
- Ferreira, Vítor Sérgio e Cátia Nunes (2010), "Transições para a idade adulta", em José Machado Pais e Vítor Sérgio Ferreira (orgs.), *Tempos e Transições de Vida: Portugal ao Espelho da Europa*, Lisboa, Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, Imprensa de Ciências Sociais.
- Fonseca, António Manuel (2018), *Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas*, Fundação Calouste Gulbenkian e Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa.
- Fonseca, António Manuel (2016), "Há vida além da reforma?", em Ana Alexandre Fernandes, Paula C. Albuquerque e António Manuel Fonseca, *A (Re)forma das Reformas*, Coimbra, Almedina.
- Fonseca, António Manuel (2012), "Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos", *Sociologia*, Número temático: Envelhecimento demográfico, pp. 75-95.
- Fonseca, António Manuel (2011), *Reforma e Reformados*, Coimbra, Edições Almedina.
- Fonseca, António Manuel (2005), "Aspetos Psicológicos da Passagem à Reforma", em Constança Paúl e António Manuel Fonseca (coord.), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*, Lisboa, Climepsi Editores.
- Fonseca, António Manuel (2004), *Uma abordagem psicológica da "passagem à reforma" – Desenvolvimento, Envelhecimento, Transição e Adaptação*, Tese de Doutoramento em Ciências Biomédicas, Porto, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto.
- Fonseca, António Manuel e Constança Paúl (2004), "Saúde percebida e passagem à reforma", *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (1), pp. 17-29.
- França, Lucia Helena de Freitas Pinho (2010), "Preparação para a Reforma: Responsabilidade individual e colectiva", *Psicologica*, 53, pp. 47-66.

- Freire, João (2006), *Sociologia do Trabalho: Uma Introdução*, Porto, Edições Afrontamento.
- Freire, João (1997), *Variações sobre o Tema Trabalho*, Porto, Edições Afrontamento.
- Giddens, Anthony (2000), *Sociologia*, 2ª edição, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian (tradução do original intitulado *Sociology*, 3ª edição, 1997).
- Gil, Ana Paula Martins (1999), “Redes de Solidariedade Intergeracionais na Velhice”, em Associação Portuguesa de Segurança Social, *Redes e Políticas de solidariedade: globalização e política social*, Lisboa, Cadernos de Política Social.
- Goffman, Erving (1993), *A apresentação do Eu na vida de todos os dias*, Lisboa, Relógio D’Água (tradução do original intitulado *The Presentation of Self in Everyday Life*).
- Guedes, Joana Madalena Tavares Martins (2015), *Modos de Vida na Reforma: Construção de uma Tipologia*, Tese de Doutoramento em Gerontologia e Geriatria, Aveiro e Porto, Universidade de Aveiro e Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto.
- Guillemard, Anne-Marie (2002), “De la retraite mort sociale à la retraite solidaire. La retraite une mort sociale (1972) revisitée trente ans après”, *Gérontologie et Société*, 102, pp. 53-66.
- Guillemard, Anne-Marie (1972), *La retraite: Une mort sociale - Sociologie des conduites en situation de retraite*, Paris, Mouton.
- Havighurst, Robert J. (1961), “Successful Aging”, *The Gerontologist*, 1 (1), pp. 8-13.
- Hornstein, Gail e S. Wapner (1985), “Modes of experiencing and adapting to retirement”, *International Journal of Aging and Human Development*, 21 (4), pp. 291-316.
- Hutchens, Robert (2007), “Phased retirement: problems and prospects”, *Work Opportunities for Older Americans*, Center for Retirement Research at Boston College, Series 8, pp.1-9.
- Hutchison, Elizabeth (2011), “A Life Course Perspective” em Elizabeth Hutchison (ed.), *Dimensions of Human Behavior: The Changing Life Course*, 4ª edição, Los Angeles, Sage Publications, Inc.
- Inglehart, Ronald (1990), *Culture Shift in Advanced Industrial Society*, New Jersey, Princeton University Press.
- Instituto Nacional de Estatística (2019), *Conta Satélite da Economia Social 2016*, Lisboa.
- Instituto Nacional de Estatística (2012), *Censos 2011: Resultados Definitivos – Portugal*, Lisboa.
- Instituto Nacional de Estatística (2002), “O Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas”, *Revista de Estudos Demográficos*, pp. 185 – 208.
- Instituto Nacional de Estatística e Fundação Francisco Manuel dos Santos (2014), *Inquérito à Fecundidade 2013*, Lisboa, INE, FFMS.
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (2016), *1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015): Estado de Saúde*, Lisboa, INSA IP.
- Kovács, Ilona (1999), “Consequências da reorganização das empresas no emprego” *Organizações e Trabalho*, 22, pp. 9-25.
- Kovács, Ilona (1998), “Trabalho, Qualificações e Aprendizagem ao Longo da Vida: ilusões e problemas da sociedade de informação”, em VII Encontro Nacional da Associação Portuguesa de Profissionais em Sociologia Industrial, das Organizações e do Trabalho, *Formação, Trabalho e Tecnologia: Para uma nova cultura organizacional*, Oeiras, Celta Editora.
- Lalanda, Piedade (1998), “Sobre a metodologia qualitativa na pesquisa sociológica”, *Análise Social*, XXXIII (148), pp. 871-883.
- Lang, Frieder R. (2001), “Regulation of Social Relationships in Later Adulthood”, *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B (6), pp. 321-326.

- Lansley, John e Maggie Pearson (1989), *Preparación a la jubilación en los países de la Comunidad Europea*, Luxemburgo, Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas.
- Lima, Maria Luísa Pedroso de (coord.), Sibila Marques, Maria Batista e Óscar Ribeiro (2010), *Idadismo na Europa: Uma Abordagem psicossociológica com o foco no caso português: Relatório I*, Lisboa, European Research Group on Attitudes to Age, CIS-ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa.
- Loureiro, Helena (2014), "Passagem à reforma: Uma vivência a promover em cuidados de saúde primários", em António Manuel Fonseca (coord.), *Envelhecimento, Saúde e Doença: Novos Desafios para a Prestação de Cuidados a Idosos*, Lisboa, Coisas de Ler.
- Loureiro, Helena Maria Almeida Macedo (2011), *Cuidar na "entrada na reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias*, Tese de Doutoramento em Ciências da Saúde, Aveiro, Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro.
- Loureiro, Helena Maria Almeida Macedo (IP), Aida Maria de Oliveira Cruz Mendes, Ana Alexandre Fernandes, Ana Paula Forte Camarneiro, António Manuel Fonseca, Margarida Alexandra Moreira da Silva, Manuel Teixeira Verissimo, Maria Madalena Carvalho, Rogério Manuel Clemente Rodrigues, Ana Teresa Martins Pedreiro, Margareth Ângelo (2014), *A Transição para a reforma em reformados portugueses*, Coimbra, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
- Maia, Fernando (1985), *Segurança Social em Portugal: evolução e tendências*, Lisboa, Instituto de Estudos para o Desenvolvimento.
- Marques, Sibilia (2011), *Discriminação da Terceira Idade*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos, Relógio D'Água Editores.
- Mauritti, Rosário (2009), *Viver Só: Mudança Social e Estilos de Vida*, Tese de Doutoramento em Sociologia, Lisboa, Escola de Sociologia e Políticas Públicas, ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.
- Ministério da Saúde (2018), *Retrato da Saúde*, Portugal.
- Moragas, Ricardo Moragas (2004), "Preparación para la jubilación", em Rocío Fernández-Ballesteros (dir.), *Gerontología Social*, Madrid, Ediciones Pirámide.
- Moreira, Amílcar, Alda Botelho Azevedo, Luís P. Manso e Rui Nicola (2019), *Sustentabilidade do sistema de pensões português*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Morgan, Leslie A. e Suzanne R. Kunkel (2007), *Aging, Society and the Life Course*, 3ª edição, New York, Springer Publishing Company.
- MOW – Meaning of Working International Research Team (1987), *The meaning of working*, England, The University Academic Press.
- Neugarten, Bernice (1996), *The Meanings of Age*, Chicago, The University of Chicago Press.
- Oliveira, Catarina Reis (coord.) e Natália Gomes (2016), *Indicadores de Integração de Imigrantes: Relatório Estatístico Anual 2016*, Observatório das Migrações, Lisboa, Alto Comissariado para as Migrações (ACM, IP).
- Oliveira, Isabel Tiago de (2009), "O Adiamento da Fecundidade em Portugal (1980-2008)", *Revista de Estudos Demográficos*, 46, pp. 17-38.
- Organização das Nações Unidas (2003), *Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*, Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, Nueva York, ONU.
- Ornelas, José (1994), "Suporte Social: Orígens, Conceitos e Áreas de Investigação", *Análise Psicológica*, XII (2-3), pp. 333-339.
- Osório, Augustín Requejo (2007), "Os idosos na sociedade atual", em Augustín Requejo Osório e Fernando Cabral Pinto (coord.), *As pessoas idosas*, Lisboa, Coleção Horizontes Pedagógicos, Instituto Piaget.

- Pais, José Machado (2003), *Ganchos, Tachos e Biscates: Jovens, Trabalho e Futuro*, Porto, Ambar.
- Palmore, Erdman, William P. Cleveland, John B. Nowlin, Dietolf Ramm e Ilene C. Siegler (1979), "Stress and Adaptation in Later Life", *Journal of Gerontology*, 34 (6), pp. 841-851.
- Parsons, Talcott (1942), "Age and Sex in the Social Structure of the United States", *American Sociological Review*, 7 (5), pp. 604-616.
- Paúl, Maria Constança (2005a), "A construção de um modelo de envelhecimento humano", em Constança Paúl e António Manuel Fonseca (coord.), *Envelhecer em Portugal*, Lisboa, Climepsi Editores.
- Paúl, Maria Constança (2005b), "Envelhecimento ativo e redes de suporte social", *Sociologia*, Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 15, pp. 275-287.
- Pegado, Elsa (2017), *O Recurso às Medicinas Complementares e Alternativas: padrões sociais e trajetórias terapêuticas*, Lisboa, Escola de Sociologia e Políticas Públicas, ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.
- Perista, Heloísa e Margarida Chagas Lopes (1999), *A Licença de Paternidade: um direito novo para a promoção da igualdade*, Lisboa, Coleção Estudos – Série A – Estudos Gerais, Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social.
- Pestana, Nuno Nóbrega (2003), *Trabalhadores mais velhos: Políticas Públicas e Práticas Empresariais*, Cadernos de Emprego e Relações de Trabalho, Lisboa, MSST/DGERT.
- Phillipson, Chris (1987), "The transition to retirement", em Gaynor Cohen (ed.), *Social Change and the Life Course*, London, Tavistock Publications.
- Pimentel, Luísa (2012), "Cuidar de pessoas idosas dependentes: as interseções entre a esfera pública e a esfera privada", *Rediteia*, 45, pp.67-77.
- Pimentel, Luísa Gaspar e Cristina Pinto Albuquerque (2010), "Solidariedades Familiares e o Apoio a Idosos. Limites e Implicações", *Textos & Contextos*, 9 (2), pp. 251-263.
- Riley, Matida White e Anne E. Fonner (1968), *Aging and Society: An inventory of Research Findings*, New York, Russel Sage Foundation.
- Rosa, Maria João Valente (2015), *Os Reformados e os Tempos Livres*, Lisboa, Edição Bnomics.
- Rosa, Maria João Valente (2012), *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos, Relógio D'Água Editores.
- Rosa, Maria João Valente (1996), "Envelhecimento demográfico: proposta de reflexão sobre o curso dos factos", *Análise Social*, XXXI (139), pp. 1183-1198.
- Rosas, Fernando (2001), "O salazarismo e o homem novo: ensaio sobre o Estado Novo e a questão do totalitarismo", *Análise Social*, XXXV (157), pp. 1031-1054.
- Royo, María Teresa Bazo (2004), "Sociedad y Vejez: la familia y el trabajo", em Rocío Fernández-Ballesteros (dir.), *Gerontología Social*, Madrid, Ediciones Pirámide.
- RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (2016), *Caracterização sumária das Universidades Seniores Portuguesas*, Almeirim, RUTIS.
- São José, José Manuel (2016), "Preserving Dignity in Later Life", *Canadian Journal on Aging*, 35 (3), pp. 332 – 347.
- São José, José Manuel e Ana Rita Teixeira (2014), "Envelhecimento Ativo: contributo para uma discussão crítica", *Análise Social*, XLIX (210), pp. 28-54.
- Schlossberg, Nancy K. (1981), "A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition", *The Counselling Psychologist*, 9 (2), pp.1-18.
- Simões, António (2006), *A Nova Velhice: Um Novo Público a Educar*, Porto, Âmbar.
- Teixeira, António (1996), *As Instituições Particulares de Solidariedade Social – Aspectos da Evolução do seu Regime Jurídico*, Lisboa, Direcção-Geral da Acção Social.
- Tomás, Licínio Manuel (2012), *Conjugação dos Tempos de Vida: Idade, Trabalho e Emprego*, Lisboa, Editora Mundos Sociais.
- União Europeia (2000), *Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia*.

- United Nations (2015), *World Population Prospects: The 2015 Revision – Key Findings and Advance Tables*, New York, Department of Economic and Social Affairs, Population Division.
- Veloso, Esmeraldina (2011), *Vidas Depois da Reforma*, Lisboa, Coisas de Ler Edições.
- Vinick, Barbara H. e David J. Ekerdt (1995), “The Transition to Retirement: Responses of Husbands and Wives”, em Beth B. Hess e Elizabeth W. Markson, *Growing old in America*, 4ª edição, New Jersey, Transaction Publishers.
- Vinick, Barbara H. e David J. Ekerdt (1991), “Retirement: What happens to husband-wife relationships?”, *Journal of geriatric psychiatry*, 24 (1), pp. 23-40.
- Walker, Alan (2006), “Ageing Europe: Challenges for policy and research”, em Hans-Werner Wahl, Herrmann Brenner, Heidrun Mollenkopf, Dietrich Rothenbacher e Christoph Rott, *The many faces of health, competence and well-being in old age: Integrating Epidemiological, Psychological and Social Perspectives*, Netherlands, Springer.
- World Health Organization (2015), *World Report on Ageing and Health*, Geneva, WHO.
- World Health Organization (2007), *Global Age-friendly Cities: A Guide*, Geneva, WHO.
- World Health Organization (2002), *Active Ageing: A Policy Framework*, Geneva, WHO.
- World Health Organization (1946), *Constitution of the World Health Organization*, Geneva, WHO.

ANEXOS

Anexo A. Guião de entrevista:
Representante da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra

1. Pode falar-me, sucintamente, sobre o espaço geográfico da freguesia de Aqualva e Mira Sintra?
2. Qual a economia local predominante?
3. Como caracteriza a população residente da freguesia de Aqualva e Mira Sintra?
4. Como é que a população se foi reconstituindo?
5. De que forma a junta de freguesia está a encarar o envelhecimento da população?
6. Que instituições prestam serviços mais orientados para a população reformada?
7. De que forma a junta de freguesia apoia essas instituições?
8. Quais as iniciativas desenvolvidas para a população reformada tendo em vista o envelhecimento ativo?
9. Que condicionantes e necessidades existem entre a população reformada?
10. Tem alguma questão? Pretende partilhar alguma sugestão?

Anexo B. Guião de entrevista:
Representante da Universidade Sénior Intergeracional de Agualva e Mira Sintra
(USIAMS)

1. Quando é que a USIAMS foi criada e qual o seu propósito?
2. Em que instalações desenvolvem as atividades?
3. Têm apoio da junta de freguesia? De que forma se reveste esse apoio?
4. De que modo a USIAMS está a encarar o envelhecimento da população?
5. Quantas disciplinas e professores têm?
6. Quantos alunos têm inscritos? Provêm maioritariamente de onde?
7. Quais as disciplinas mais frequentadas?
8. Por que motivos as pessoas se inscrevem?
9. E os que não se inscrevem? Quais os motivos?
10. Quais as iniciativas que a USIAMS desenvolve tendo em vista o envelhecimento ativo?
11. Quais os impactos/benefícios sentidos pelas pessoas que frequentam a USIAMS?
12. Tem alguma questão? Pretende partilhar alguma sugestão?

Anexo C. Guião de entrevista:
Representante da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira
Sintra (ARPIMS)

1. Quando é que a ARPIMS foi criada e qual o seu propósito?
2. Em que instalações desenvolvem as atividades?
3. De que forma a ARPIMS está a encarar o envelhecimento da população?
4. Que valências/respostas sociais têm?
5. Quantos utentes e associados têm?
6. Por que motivos as pessoas se tornam utentes e associadas?
7. E as que têm necessidades mas não são utentes, quais os motivos?
8. Quais as dificuldades que a ARPIMS sente no terreno na prestação dos seus serviços?
9. Quais as iniciativas que a ARPIMS desenvolve tendo em vista o envelhecimento ativo?
10. Quais os impactos/benefícios sentidos pelas pessoas que frequentam a ARPIMS. E pelos respetivos familiares?
11. Tem alguma questão? Pretende partilhar alguma sugestão?

**Anexo D. Guião de entrevista:
Representante da Associação de Idosos de Aqualva (PROBEM)**

1. Quando é que a PROBEM foi criada e qual o seu propósito?
2. Em que instalações desenvolvem as atividades?
3. De que forma a PROBEM está a encarar o envelhecimento da população?
4. Que valências/respostas sociais têm?
5. Quantos utentes e associados têm?
6. Por que motivos as pessoas se tornam utentes e associadas?
7. E as que têm necessidades mas não são utentes, quais os motivos?
8. Quais as dificuldades que a PROBEM sente no terreno na prestação dos seus serviços?
9. Quais as iniciativas que a PROBEM desenvolve tendo em vista o envelhecimento ativo?
10. Quais os impactos/benefícios sentidos pelas pessoas que frequentam a PROBEM. E pelos respetivos familiares?
11. Tem alguma questão? Pretende partilhar alguma sugestão?

Anexo E. Entrevista:
Representante da Universidade Sénior Intergeracional de Agualva e Mira Sintra
(USIAMS)

1. Quando é que a USIAMS foi criada e qual o seu propósito?

Esta universidade sénior, eu costumo dizer que ainda é uma caloira, porque ela existe desde 2014, portanto ainda está numa fase de crescimento e de tentativa de se afirmar no meio das universidades seniores. Foi criada no mandato anterior de 2013-2017, em que nós ganhámos as eleições e percebemos que era uma falha que existia na freguesia, a ocupação dos tempos livres das pessoas que estavam reformadas, porque cingia-se apenas a uma... aliás, na altura nem existia uma agenda cultural, ou seja nem existiam muitos passeios organizados pelas próprias juntas, porque quando chegámos, deparámo-nos com a junção das freguesias de Agualva e de Mira Sintra, por causa da reforma administrativa. Portanto, o primeiro ano, do primeiro mandato, foi uma adaptação e também uma reorganização dos serviços. Era um projeto que estava em cima da mesa e que conseguimos concretizar. Na altura tivemos muito a ajuda dos parceiros, em concreto da ARPIMS, que é uma entidade de reformados, e da Cruz Vermelha Portuguesa, que estão ambas sediadas em Mira Sintra. Eles ajudaram-nos, usámos as instalações deles para as aulas. Aliás, continuamos a tê-los como parceiros, mas já numa situação mais de colaboração. As aulas de Teatro Sénior continuam a ter lugar na ARPIMS e as nossas aulas de Ginástica também. E foi muito importante esta colaboração, porque conseguimos crescer. Ao início foi complicado, porque muitas das aulas tinham lugar aqui nas instalações da junta de freguesia. Era complicado quando o Coro ensaiava, porque os funcionários estavam a trabalhar. Até que chegámos a um ponto que percebemos que não podíamos continuar a ter aulas de escultura na sala de reuniões quando depois precisávamos da sala. Avançámos com a universidade sénior com muito boa vontade, mas com poucas condições a nível físico, mas achámos que tínhamos de avançar. Na altura quem tinha o pelouro da universidade sénior era o Presidente da junta de freguesia, era ele que estava a desenvolver o projeto, mas rapidamente ele e o executivo perceberam que era preciso umas instalações. Tentámos procurar espaços, que não é fácil na freguesia, com condições para ter as aulas e com valores associados. Somos uma junta de freguesia pequena, não temos um orçamento muito elevado. Era difícil um espaço com condições para receber os nossos seniores, era complicado, até que a Paróquia de Agualva tinha um ATL que faliu, houve uns problemas e as instalações foram-nos cedidas a título de comodato. Este projeto cresceu muito rápido e tudo com muito entusiasmo e vontade de fazer. Nós o que queríamos era ir para lá, adaptámos aquilo. Em 2017 fizemos umas obras de melhoramento, comprámos mobiliário, papel de parede, etc. O que fizemos foi que as pessoas ao chegarem à universidade sénior a sentissem um bocadinho como a sua casa. Disponibilizámos uma chaleira para os seniores

poderem tomar um chá, tomar café, terem um sofá e umas cadeiras para descansar um pouco antes das aulas. Todos gostaram dos melhoramentos. Obviamente que ainda temos muito para melhorar e já temos aqui mais uma ideia para a universidade sénior. Pintámos as instalações, colocámos uns quadros nos corredores. A última intervenção que fizemos (era fundamental, porque as salas são muito frias no inverno e muito quentes no verão) foi colocar aparelhos de ar condicionado... dizer que a Câmara Municipal de Sintra nos apoiou e que está sempre disponível, nomeadamente o Vereador que tem a Ação Social, que está sempre na disposição de nos ajudar. Sucintamente foi assim o crescimento da USIAMS. Pelo menos temos conseguido chegar à grande maioria da população. No ano passado aumentámos muito as disciplinas e os alunos também. Já vivíamos [o executivo] na freguesia, eu moro cá há 45 anos e tínhamos conhecimento de que a população era idosa. Quando chegámos ao executivo já sabíamos que esta necessidade existia. Portanto, foi logo um dos nossos objetivos de programa e foi dos primeiros que cumprimos.

2. Em que instalações desenvolvem as atividades?

Naquele espaço [antigo ATL] e na ARPIMS. Na Casa da Cultura Lívio de Morais não. Mas temos parceria com a Casa da Cultura para as nossas festas de encerramento. Colaboramos com eles numa exposição que há sempre no final do ano, de artistas da freguesia, e normalmente os nossos alunos do Crochet e da Pintura também expõem lá alguns dos seus trabalhos.

3. Têm apoio da junta de freguesia? De que forma se reveste esse apoio?

A junta de freguesia é responsável pela gestão, logística, manutenção e a componente financeira. É um investimento muito bom.

4. De que modo a USIAMS está a encarar o envelhecimento da população?

Nós temos estado a colaborar com a Câmara Municipal de Sintra, que está a trabalhar num plano sobre o Envelhecimento Ativo. Temos estado a participar em reuniões e a falar da nossa experiência. Por outro lado, há um projeto que vou lançá-lo outra vez. Com aqueles seniores que estão na USIAMS e vão aos passeios que organizamos, às excursões, à praia sénior... sei que de alguma de alguma forma estão acompanhados, vão jantar fora, vão sair... A mim preocupa-me as pessoas que estão em situação de isolamento na freguesia. Vou voltar a implementar o projeto de banco de voluntariado entre os seniores da USIAMS. Essa é uma boa ferramenta para o envelhecimento ativo. Há outra coisa que se quer fazer que é o simples facto de um sénior estar em casa e não conseguir sair. Vou fazer uma proposta às escolas que é termos os alunos a fazerem voluntariado com os seniores que têm dificuldade em se movimentar, por ex., irem a casa ler um livro. Vou agora lançar o repto às escolas para ver se conseguimos implementar este projeto. Ideias não faltam, às vezes não temos é o tempo suficiente. Também gostava de falar de um projeto do qual nós (executivo) nos orgulhamos muito que é o Projeto "Entrelaços". É um protocolo que assinámos com a Escola Secundária

Matias Aires, que até foi um desafio que nos lançaram, que é alunos com necessidades educativas especiais frequentarem algumas disciplinas da universidade sénior. No primeiro ano, tivemos só uma turma que estavam a frequentar Meditação e Espiritualidade, eram à volta de 16 alunos, e este ano aumentou para mais uma aula, para os meninos contactarem com os alunos da universidade sénior. É um projeto gratificante. Conseguimos perceber com os seniores que eles gostam da presença das crianças, interagem imenso com eles. E eles gostam de interagir com os seniores.

5. Quantas disciplinas e professores têm?

Agora temos à volta de 30, mas deixe-me dar-lhe o número exato. São 32 disciplinas, 32 professores voluntários. Nós apoiamos com uma pequena contribuição trimestral só para as despesas de transporte.

6. Quantos alunos têm inscritos? Provêm maioritariamente de onde?

Temos cerca de 230 alunos inscritos. Há muitas pessoas de Mira Sintra e de Agualva, é um misto, é proporcional à população. Há muita gente do interior do país, mas muita gente que também cresceu aqui e continua aqui a sua vida.

7. Quais as disciplinas mais frequentadas?

Eles adoram os Cavaquinhos, a História. A mais frequentada de todas é a Meditação e Espiritualidade, tudo basicamente senhoras (30 pessoas a frequentar, é a capacidade máxima, ficaram 13 em lista de espera). [Por que será?] O que as alunas me dizem é que quando saem de lá sentem-se bem com esta disciplina. Gostam muito da Professora, que ainda está no ativo. Já tivemos lá professores de 20 ou 30 anos. O relacionamento que estabelecem com os professores é muito importante. As disciplinas de Terapias energéticas e Yoga também são muito frequentadas. Costumo dizer que o projeto não é da junta de freguesia, é dos professores e dos alunos, é um projeto de partilha.

8. Por que motivos as pessoas se inscrevem?

Acho que foi o passa-palavra. Os primeiros alunos começaram a falar com os outros, de que gostavam, que se sentiam bem e depois foram trazendo os amigos. Outros procuram por estarem sozinhos, pessoas ativas com espírito jovem, mas que enviuvaram muito cedo ou os filhos estão a trabalhar longe, portanto a solidão levou-os a procurar a universidade sénior.

9. E os que não se inscrevem? Quais os motivos?

Esse é um problema que nós temos. É um problema chegar aqueles que nem sequer sabem que a universidade sénior existe. [Por que será que não sabem?] Eu acho que há muita gente que ainda não tem acesso a computadores. A forma como comunicamos é mais através do *Facebook*, para além da divulgação junto do meio associativo. Tenho consciência de que

precisávamos de fazer aqui mais qualquer coisa para chamar outras pessoas que também estão em situação de isolamento. As que estão referenciadas em situação de isolamento estão dependentes e o sair de casa também é complicado.

10. Quais as iniciativas que a USIAMS desenvolve tendo em vista o envelhecimento ativo?

Além das disciplinas, organizam palestras, fizemos uma parceira com a farmácia central onde todos os meses até julho fizeram uma palestra sobre a saúde. Também fizemos rastreios com uma farmácia.

11. Quais os impactos/benefícios sentidos pelas pessoas que frequentam a USIAMS?

O convívio, o quererem continuar a aprender, o estarem ocupados. São alunos empenhadíssimos! Eles ficam contentes e vê-se pelos trabalhos no final do ano letivo. Eu peço aos professores que usem a universidade sénior no verão com os alunos. Façam aulas extra. O verão a mim assusta-me, porque sei que há muitos deles que não saem da freguesia por terem reformas muito baixas e alguns os filhos emigraram, estão um bocado sozinhos e por isso ficam o ano inteiro na freguesia.

12. Tem alguma questão? Pretende partilhar alguma sugestão?

Esqueci-me de dizer uma coisa. Fomos ter reuniões com a universidade sénior mais antiga de Sintra que é a ACTIS e fomos “beber” informação. Temos feito isso com a de Rio de Mouro, a de Massamá, e eles connosco. Há partilha de conhecimento, de contactos e temos todos vindo a crescer dessa forma e assim crescemos todos, são nossos parceiros, é através da partilha. Também posso enviar-lhe um documento com o nosso historial. Temos que estar assim nos projetos, temos que ter energia. O executivo também apoia imenso o projeto. O senhor Presidente é sempre muito ativo no projeto. Estamos todos de parabéns, os alunos, os professores, a comunidade, isto é um projeto de todos e para todos.

[Agradeço a disponibilidade e vivacidade].

**Anexo F. Guião de entrevista:
Reformados residentes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra**

1. Trajetória pessoal

Pode falar-me um pouco sobre si, descrevendo a sua trajetória pessoal?

Nome?

Idade?

Estado Civil?

Agregado familiar?

Nº de filhos?

Naturalidade?

Há quanto tempo reside na freguesia de Aqualva e Mira Sintra?

2. Trajetória escolar

Pode falar-me sobre a sua trajetória escolar?

Até que nível de ensino estudou?

3. Trajetória profissional

Pode descrever-me a sua trajetória profissional?

Qual o ano ou idade de início da atividade profissional?

Quais as principais funções desempenhadas?

Estava satisfeito com a última função desempenhada?

Quantos anos na última empresa?

Qual o nº de anos de trabalho completos à data da entrada da reforma?

Qual a remuneração média líquida auferida antes da reforma?

Que significado tinha/tem o trabalho na sua vida?

4. Relação com a reforma

Transição emprego-reforma

Mantém alguma atividade profissional remunerada?

Se tivesse oportunidade, manteria alguma atividade profissional remunerada? Porquê?

Quais as razões de se ter reformado/tipo de transição?

Quais os sentimentos na passagem à reforma?

Que idade tinha quando se reformou?

Há quanto tempo está reformado(a)?

Considera que se reformou na altura certa?

Considera que há uma idade ideal para a reforma?

Desenvolveu ações de preparação para a reforma?

Quais foram as preocupações com a reforma?

Impactos

Ocupação do tempo

Pode descrever-me uma semana típica?

Participa em atividades de lazer, âmbito cultural, desportivo, educacional, religioso ou de voluntariado?

Quais as atividades a que se dedica mais tempo (no domicílio e no exterior)?

Que oferta de atividades existe por parte da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra que possibilita a ocupação do tempo?

Qual o meio de transporte privilegiado? Como caracteriza a rede de transportes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra?

Existem fatores que condicionam a ocupação do tempo?

Redes de suporte social

A passagem à reforma trouxe impactos ao nível da interação conjugal?

A passagem à reforma trouxe impactos ao nível das relações familiares?

A passagem à reforma trouxe alterações nas interações com os amigos e vizinhos?

Tem apoio de alguma instituição nas atividades do seu quotidiano?

Em caso de necessidade, qual a rede de suporte social que considera ser de primeira intervenção?

Estado de saúde

Com a reforma, mudou comportamentos relacionados com a sua saúde?

Comparando-se com outros reformados (mesma faixa etária e género), como considera que está o seu estado de saúde?

Considera que o seu estado de saúde condiciona o seu quotidiano?

Situação económico-financeira

Com a passagem à reforma, verificou alguma diferença significativa nos rendimentos?

Com a passagem à reforma, ocorreu alguma diferença significativa nas despesas?

Significado e aspirações

Que balanço faz entre a vivência expectável e a vivência atual da reforma? Com base nesse balanço, a reforma é significado de...?

Quais as aspirações (desejos) para a reforma?

5. Reflexividade sobre o percurso de vida

Quais os acontecimentos mais marcantes e as pessoas mais influentes no seu percurso de vida?

Como é que encara o processo de envelhecimento?

Para si, a velhice é...?

Já sentiu discriminação por causa da idade?

Que balanço faz do seu percurso de vida?

Se pudesse voltar atrás, mudaria alguma coisa?

6. Encerramento

Tem alguma questão? Pretende partilhar alguma sugestão?

**Anexo G. Consentimento informado:
Reformados residentes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra**

No âmbito do Doutoramento em Sociologia, no ISCTE-IUL, encontro-me a realizar um estudo sobre os “Reformados e os modos de relação com a reforma” na freguesia de Aqualva e Mira Sintra.

É neste sentido que solicito a sua participação numa entrevista para recolher a sua opinião sobre o assunto em análise, que será utilizada somente para fins científicos, sendo que o seu nome e as instituições onde atuou profissionalmente não serão revelados no respetivo estudo.

A entrevista será gravada (com um gravador áudio) e determinados excertos da entrevista serão transcritos no estudo, sendo que, a qualquer momento, terá o direito de consultar ou recusar a publicação dos mesmos, antes da entrega oficial da Tese de Doutoramento.

Fico muito agradecido pela sua disponibilidade e interesse. Prestarei informações adicionais ou esclarecimentos que julgar necessários, em qualquer momento do estudo.

Assinatura do Doutorando: _____

Confirmo que li e compreendi toda a informação e declaro que aceito participar neste estudo nas condições acima referidas e que o meu consentimento é livre e informado.

_____, ____ de _____ de ____.

Assinatura do Participante: _____

**Anexo H. Grelhas de análise de entrevistas:
Reformados residentes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra**

Dimensão: Trajetória pessoal

Pode falar-me um pouco sobre si, descrevendo a sua trajetória pessoal?

Nome	Género	Idade?	Estado Civil?	Agregado Familiar?	Nº Filhos?	Naturalidade?	Há quanto tempo reside na freguesia?
Diogo	M	69 anos.	Casado.	2 (próprio e esposa).	4 filhos (3 rapazes e 1 rapariga).	Vim do Concelho de Castro Daire, há 54 anos.	Estive cerca de meio ano na Abrunheira e estou na freguesia há 53 anos.

Dimensão: Trajetória escolar e Trajetória profissional

Nome	Pode falar-me sobre a sua trajetória escolar? Até que nível de ensino estudou?	Trajetoária profissional (resumo) / Última função desempenhada?	Qual a remuneração média líquida auferida antes da reforma?	Que significado tinha/tem o trabalho na sua vida?
Diogo	Quando fiz a 4ª classe, a Professora virou-se para o meu pai e fez-lhe a pergunta "ele vai continuar?" A resposta do meu pai foi "não" e a Professora disse "é pena". É essa pena que guardo e é essa palavra que transmito muito aos meus filhos. [Porque é que acha que o seu pai disse que não?] O meu pai disse que não, por causa [gesto com a mão e os dedos, devido à necessidade do dinheiro]. [Fez, entretanto, mais estudos?] Enquanto estive no fundo de desemprego fiz as Novas	A infância foi um bocado atribulada. Fiquei sem mãe aos 14 anos, eu era o terceiro de oito irmãos, depois fui quase 1 ano para a Casa do Gaiato, onde estive a residir. Na oficina aprendi a arte de Sapateiro, dava uns trocos, mas não gostei. Depois regresssei à minha terra, estive lá cerca de 1 ano. Em Castro Daire vivíamos da agricultura e já trabalhava no campo, lavrava-se com a junta dos bois ou das vacas neste caso, semeava-se milho e batata, criavam-se os porcos, mas infelizmente vendíamos os presuntos que era para fazer algum dinheiro, porque a gente não tinha a possibilidade de comê-los (risos). Saí de Castro Daire com 16 anos e fui trabalhar numa fábrica de borracha durante 6 meses, fui Servente de Armazém, foi em 1966. O meu irmão já cá estava, porque tinha vindo da terra para aqui à procura de uma vida melhor, como todos. Também vim à procura dessa vida melhor, embora com outra perspetiva, porque infelizmente o meu pai ficou com muitas dívidas pela doença da minha mãe que esteve muito tempo acamada e o meu pai gastou o que tinha e o que não tinha. Então depois eu e o meu irmão	1100 € + o subsídio de turno + subsídio de alimentação. Portanto, valores líquidos em média eram 1.100€ + 200€ de subsídio de turno.	Era a minha sobrevivência. Não tinha outros meios, tinha de trabalhar. Era mesmo necessário.

	<p>Oportunidades, foi o 9º ano. Depois fui fazer um curso de informática porque gostava de saber. Eu já trabalhava com os computadores no emprego, mas só tínhamos acesso ao que estava inserido no programa. Queria aprender mais. Aprendi a pesquisar e a tratar de coisas na internet e ainda hoje continuo na informática aqui na paróquia.</p>	<p>conseguimos folgar um bocadinho a vida dele, porque fomos dando algum dinheiro e ele conseguiu endireitar mais um bocadinho a vida, foi para isso que vim também. As minhas irmãs também foram “servir” naquele tempo.</p> <p>Aos 17 anos, na Construção Civil era Servente, até ir para a tropa em 1971, tinha 21 anos. Estive no serviço militar obrigatório em Portugal e na Guiné, foram 32 meses, cerca de 2,5 anos. Foi dos 21 aos 23 anos. [De alguma forma a sua infância, o ter começado a trabalhar ou o serviço militar influenciou a escolaridade? [ir para a trajetória escolar].</p> <p>[O Serviço Militar influenciou a carreira profissional?] No Serviço Militar queríamos que tudo corresse bem para nos virmos embora. Quando pus um pé fora do barco em Portugal, seguraram-nos, porque a viagem foi péssima e conforme a gente punha os pés no chão caíamos. Quando cheguei, a sensação não tem explicação, porque a gente não veio no nosso sentido normal. A gente não traz aquele raciocínio que deve trazer. Vimos com aquelas coisas da guerra, traz-se muitas más memórias. A experiência foi péssima! Vínhamos de uma maneira que... se estava na conversa e um indivíduo dissesse uma coisa qualquer, explodíamos logo, estava muita coisa cá dentro, depois foi normalizando.</p> <p>Dos 16 aos 24 só tenho 1 ano de segurança social, porque antigamente na construção civil era raro o patrão que fazia descontos. Em 1974, aos 24 anos numa empresa ligada à produção e distribuição de cerveja, trabalhei nas linhas de enchimento (3 meses) e depois na sala de fabricação da cerveja onde se recebe a matéria-prima da cerveja. A função era Fabricante de Mosto, foi até 31 de janeiro de 2010. Trabalhava por turnos. Gostava do que fazia, mas depois por motivos de saúde, naquela altura derivado ao funcionamento daquilo eu já tinha de tomar umas cápsulas para os pulmões, porque deitava um pó que não se via, respirava aquilo. Depois o médico disse ou arranjavam uma função para fora ou ele não pode trabalhar aqui. Fiz um rastreio e acusou. Eu fumei 20 anos e mais o pó que respirava, derivado da função que tinha, estava a prejudicar-me os pulmões. Quando saí deixei as cápsulas até hoje. Os anos completos de trabalho foram dos 24 aos 60 anos. Depois dos 60 aos 63 estive no fundo desemprego.</p>		
--	---	--	--	--

Dimensão: Relação com a reforma | Transição emprego-reforma

Nome	Mantém alguma atividade profissional remunerada? Se tivesse oportunidade, manteria alguma atividade profissional remunerada? Porquê?	Quais as razões de se ter reformado /tipo de transição?	Quais os sentimentos na passagem à reforma?	Que idade tinha quando se reformou? Há quanto tempo está reformado?	Considera que se reformou na altura certa? Considera que há uma idade ideal para a reforma?	Desenvolveu ações de preparação para a reforma?	Quais foram as preocupações com a reforma?
Diogo	<p>Não. Se tivesse oportunidade, neste momento não. Porque sinto-me bem assim, tenho o meu passatempo, a minha criação, ando entretido assim e sinto que me dá saúde. Não sei o que seria de mim se não fosse este passatempo.</p>	<p>Por motivos de saúde, então ou negociava ou tinham que me arranjar outra função. Fui para a negociação porque estava com 60 anos. Tomei a iniciativa de falar com eles e não havendo outra solução (função), então dependendo das condições, estaria de acordo com uma negociação. As condições foram razoáveis, porque fizemos uma negociação por mútuo acordo, deram uma indemnização e eu vim para o fundo de desemprego. Assim, dos 60 aos 63 estive no fundo de desemprego. Depois reformei-me.</p>	<p>Quando passei ao fundo de desemprego senti um bocadinho falta talvez do convívio, mas quando chego às 22h00 e venho para cama e lembro-me que muitas vezes saía e tinha de ir trabalhar cheio de sono. Por isso, foi positivo. Não era bem o trabalho em si que saturava, era o tempo do transporte. Era 1h30 para cada lado. Eram 3 horas e era saturante, porque uma pessoa acabava por adormecer na camioneta, depois chegava a casa já tinha despertado o sono. O trabalho por turnos há bons e há maus. Eu não tinha qualquer possibilidade de fechar os olhos, era contínuo e era muita responsabilidade. Também tinha impacto na família, porque a vida era um pouco difícil, porque cheguei a trabalhar das 00h00 às 08h00 e chegar a casa e ter o carro à porta para me virem buscar para ir trabalhar para outro lado para a Construção Civil por minha conta ao dia (biscates). A necessidade financeira obrigava a isso.</p> <p>Quando vim para a reforma foi uma sensação de alívio, também já tinha a minha vida estabilizada financeiramente. Os meus filhos também já estavam quase todos formados e isso exigia muito esforço para pagar os cursos. Quando eles se formaram foi uma sensação de alegria, porque consegue-se aquilo que eu não tive possibilidade. O nosso interior diz "consegui dar um futuro melhor do que aquele que eu tive".</p>	<p>Reformei-me aos 63 anos. Há 6 anos reformado.</p>	<p>Sim, porque até à data ainda tenho algum nível de vida para gozar a reforma, porque felizmente tenho saúde. Idade ideal? Não sei. Acho que não. Uma pessoa primeiro começava a trabalhar muito cedo, hoje se calhar já começam a trabalhar aos 20, 25 ou 30. Assim, qual é a idade da reforma? Depende das pessoas.</p>	<p>Não fiz preparação nenhuma.</p>	<p>Não pensava muito. Era mais o dia-a-dia. Tive várias coisas que me atropelaram a vida – a minha esposa teve febre reumática, esteve parálítica e eu a trabalhar por turnos. De noite quem dava apoio era uma vizinha que ia lá muita vez. E de dia, quando podia ausentar-me do trabalho, dava apoio. Durou quase meio ano. Também já foi operada ao ombro e dei apoio.</p>

Dimensão: Relação com a reforma Impactos – Ocupação do tempo					
Nome	Pode descrever-me uma semana típica? Participa em atividades de lazer, âmbito cultural, desportivo, educacional, religioso ou de voluntariado?	Quais as atividades a que se dedica mais tempo (no domicílio e no exterior)?	Que oferta de atividades existe por parte da Junta de freguesia de Aqualva e Mira Sintra que possibilita a ocupação do tempo?	Qual o meio de transporte privilegiado? Como caracteriza a rede de transportes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra?	Existem fatores que condicionam a ocupação do tempo?
Diogo	<p>De 2ª a 6ª estou na horta. Quando é necessário, faço voluntariado no bar da paróquia (de manhã). Quando a pessoa que está cá não pode, eu venho e ainda faço um sábado por mês. Foi por convite e aceitei mais para ajudar e pelo convívio. Vim para a paróquia, porque sempre fui católico praticante e já conhecia muita gente cá.</p> <p>As manhãs são na horta. Depois venho para casa almoçar. Quando o almoço não fica feito (pela esposa) tenho de o fazer eu.</p> <p>A seguir ao almoço, vou novamente para a horta até às 17h30. Posso não fazer nada, mas ando lá. Depois vou para a casa e ajudo a fazer o jantar, se for necessário, se não for vou para o computador. Só utilizo o computador à noite, porque não sou pessoa de casa. Vou antes de jantar e depois de jantar. As pesquisas que faço na internet são sobre a agricultura e outras são ver o mundo. Não saio de minha casa para pagar o seguro e a eletricidade, pago pela internet. Para renovar o cartão de cidadão, marquei pela internet o dia e a hora. Faço curso de reciclagem de informática à 5ª feira na paróquia. Quando tenho dúvidas trago e esclarecem. Também utilizo o <i>Facebook</i>.</p> <p>Vejo o telejornal, o programa “Portugal em Direto”, gosto de tudo o que sejam programas a nível de regiões, de cultura, dos animais. Deito-me cerca das 22h00. Costumo dizer “a casa é só para dormir”.</p> <p>Ao sábado de manhã vamos às compras e, quando a esposa lhe apetece, à tarde vamos dar uma volta. Se a esposa tiver que fazer umas limpezas, vou logo para a horta.</p> <p>Ao domingo de manhã vamos à missa e depois se tivermos que ir buscar alguma coisa vamos (ex. pão), depois enquanto a esposa faz o almoço, vou tratar dos bichos (animais que estão junto da horta). À tarde vamos a casa dos filhos. A gente não gosta muito de os chatear, mas por vezes eles também passam por cá. Em média 2 fins-de-semana por mês e às vezes durante a semana passam cá.</p>	<p>Casa - é o computador, Exterior – a horta. Se me tiram isto tenho de ir para a terra ou para outro lado qualquer, porque eu não me estou a ver em casa.</p>	<p>Não tenho conhecimento.</p>	<p>É o carro, porque não faço grandes viagens, é de casa para a horta e da horta para casa. Como tenho sempre coisas para levar e trazer da horta, por motivos de saúde, não posso andar com muitos pesos. A horta é dentro da freguesia. A minha esposa utiliza todo o dia daqui para Oeiras. Ela ainda está a trabalhar e calculo que se reforme ainda este ano (2020). Não utilizo, mas de acordo com o que sei da minha esposa acho que está boa.</p>	<p>Não.</p>

Dimensão: Relação com a reforma | Impactos – Redes de suporte social

Nome	A passagem à reforma trouxe impactos ao nível da interação conjugal?	A passagem à reforma trouxe impactos ao nível das relações familiares?	A passagem à reforma trouxe alterações nas interações com os amigos e vizinhos?	Tem apoio de alguma instituição nas atividades do seu quotidiano?	Em caso de necessidade, qual a rede de suporte social que considera ser de primeira intervenção?
Diogo	<p>Tenho mais disponibilidade de tempo em casa e em sairmos, a trabalhar por turnos, por vezes andávamos desencontrados. Por vezes, era ela a entrar e eu a sair. E uma pessoa a trabalhar por turnos tem dias que há mais falta de paciência, porque há pouco descanso, precisava de descansar mais.</p> <p>Tive uns anos que me levantava de manhã e antes de ir para a horta e caminhar cerca de 1 hora, mas depois começou a dar dores no joelho. Ao fim-de-semana também costumo fazer caminhadas, mas não faço tanto quanto gostaria por causa da dor no joelho. Já fiz radiografia, é por causa da massa óssea. Ando na mesma, não faço é tanto quanto gostaria. Quando a minha esposa se reformar estamos a pensar ir fazer hidroginástica. Sozinho, não quero ir, por enquanto também me sinto bem. Quando ela estiver reformada só peço uma coisa, é saúde para poder gozar mais do que agora, porque nesta altura aborreço-me sair sozinho. Se ela tiver saúde quero ver se passeio mais um bocado com ela. Quero conhecer melhor o país.</p>	<p>Com os filhos não teve impacto. Eles têm a vida deles. Eles não gostam de estar com os “cotas” (risos). Eles gostam da sua privacidade, mas o relacionamento que temos com eles é bom.</p> <p>Tenho 4 filhos e 4 netos. Estou com eles quando vêm cá ou quando vou lá. Paguei os cursos aos filhos. Quando os netos vêm, levam sempre um miminho. Sou contra brinquedos, porque não gosto, acho que é um consumismo. Por isso, dou dinheiro.</p> <p>Também ajudei um irmão que acabou por falecer.</p> <p>Arranjei-lhe um quarto e remodelei uma pequena vivenda que ele tinha, foi o meu trabalho.</p>	<p>Com os vizinhos não mudou, porque é “bom dia, boa tarde”. Também estou ocupado quase o dia todo na horta. Não me “puxa” ir para cafés, porque não sou pessoa de estar muito tempo sentado.</p> <p>Geralmente, aquilo que se vai ao café, tenho em casa.</p>	Não.	Em primeiro lugar a família, se estiver perto. Se não estiver, tem de ser os vizinhos.

Dimensão: Relação com a reforma Impactos – Estado de saúde			
Nome	Com a reforma, mudou comportamentos relacionados com a sua saúde?	Comparando-se com outros reformados (mesma faixa etária e género), como considera que está o seu estado de saúde?	Considera que o seu estado de saúde condiciona o seu quotidiano?
Diogo	<p>Isso muda sempre. As refeições a horas, porque já não se está a dormir. Outro tipo de alimentação já se pode acompanhar mais com a sopa, porque é importante na nossa alimentação e outros alimentos que antes não podia levar para o trabalho, porque aquecido é diferente do que comer no momento.</p> <p>O meu problema de saúde foi lá no trabalho a mudar um bidão esforcei e torci 3 vértebras e por isso não posso pegar em pesos, mas andar a mexer na terra não me faz diferença.</p> <p>O Colesterol, quando estava a trabalhar, cheguei a ter a 300 e tal, os médicos receitaram comprimidos, mas eu disse “não quero comprimidos nenhuns”, mudei completamente a alimentação e passado meio ano estavam a 198 e tem estado nos 180, está controlado. Por enquanto, não tomo nenhum medicamento.</p>	Acho que está bom, não sei se é da atividade que tenho. A horta dá saúde, porque a pessoa anda ali entretida, conversa-se e ajuda-se. Há ali um convívio. Não se anda a pensar noutras coisas.	Não condiciona.

Dimensão: Relação com a reforma Impactos – Situação económico-financeira			
Nome	Com a passagem à reforma, verificou alguma diferença significativa nos rendimentos?	Com a passagem à reforma, ocorreu alguma diferença significativa nas despesas?	
Diogo	Sim, porque leva-se um corte, recebe-se 80% do ordenado e então temos que saber gerir. Agora é cerca de 1.000€.	Há menos despesas, porque em casa poupa-se mais na alimentação.	

Dimensão: Relação com a reforma Significado e aspirações			
Nome	Que balanço faz entre a vivência expectável e a vivência atual da reforma? Com base nesse balanço, a reforma é significado de...?	Quais as aspirações (desejos) para a reforma?	
Diogo	Não tive grandes mudanças. A minha vida foi completamente a mesma. Continuei a fazer aquilo que já fazia. Sempre tive a horta desde que estou na freguesia. Quando estava a trabalhar, estava ocupado na horta ao fim-de-semana ou durante a semana quando tinha possibilidade. Significado – É fruto do meu trabalho, porque eles estão a dar aquilo que eu dei para lá. É um direito que eu tenho pelos descontos que tive.	Desejo manter a saúde que tenho e a da minha esposa também, para poder usufruir do que ainda não pude até aqui que era passear mais. A minha esposa está a trabalhar. Ela diz “eu não vou, mais vai tu”, mas sozinho não vou, aborrece-me. O principal é ter saúde.	

Dimensão: Reflexividade sobre o percurso de vida

Nome	Quais os acontecimentos mais marcantes e as pessoas mais influentes no seu percurso de vida?	Como é que encara o processo de envelhecimento?	Para si a velhice é...?	Já sentiu discriminação por causa da idade?	Que balanço faz do seu percurso de vida?	Se pudesse voltar atrás, mudaria alguma coisa?
Diogo	<p>Acontecimentos – a febre reumática da minha esposa, porque foi difícil e doloroso acompanhar a situação. Felizmente, tive umas chefias impecáveis. A morte do meu irmão foi um choque muito grande. O meu irmão morreu agarrado à minha mão e isso marcou-me muito e são muitas imagens. Ainda hoje tenho recordações dele. É o sentimento da perda e a imagem de como nós ficamos.</p> <p>Pessoas mais influentes – A mulher e os meus filhos, porque é um convívio positivo.</p>	<p>Não se pode pensar muito nisso, porque envelhece-se mais cedo. Um dia de cada vez.</p>	<p>Não tenho reposta, porque não penso nisso. Um dia de cada vez.</p>	<p>Não que eu desse por isso.</p>	<p>Além das dificuldades que tive, foi bom.</p>	<p>Se calhar mudava. Coisas que fiz e que fazia diferente. Por exemplo, ter tirado a carta mais cedo. Tinha 43 anos.</p>

Anexo I. Propostas de intervenção para a freguesia de Aqualva e Mira Sintra

Proposta/Tema	Descrição sumária
Curso de preparação e vivência da reforma	Dinamizar um curso sobre a preparação e vivência da reforma, através da realização de dinâmicas que promovam a partilha e a reflexão acerca dos impactos da reforma na vida dos indivíduos, quer para as pessoas que estejam próximas da reforma, quer para os indivíduos que já se encontram reformados.
Participação Ativa	Dinamizar um projeto (ex. no âmbito da USIAMS), com sessões de sensibilização para os benefícios do envelhecimento ativo, complementadas com atividades práticas, sobretudo no espaço público, com o objetivo de envolver as pessoas no diagnóstico e nas soluções desenvolvidas. O resultado desse processo poderia ficar plasmado num documento orientador relacionado com os desafios para o envelhecimento ativo na freguesia de Aqualva e Mira Sintra.
Prémio de Valor Social	Atribuir um prémio simbólico para as entidades ou individualidades que se destacam na área social, dando a conhecer as melhores práticas institucionais, ou reconhecer percursos biográficos em prol de causas sociais.
Grupo de Apoio ao Luto	Criar um grupo que apoie as pessoas na vivência da perda e do luto e que incentive à manutenção das relações interpessoais.
Transporte circular	Assegurar um transporte que circule dentro da freguesia, cuja rota estabeleça a ligação entre as duas estações ferroviárias, a de Aqualva-Cacém e a de Mira Sintra-Meleças, contribuindo assim para uma maior acessibilidade e mobilidade das pessoas.
Biblioteca e USIAMS móvel	Dinamizar uma Biblioteca e uma USIAMS móvel com voluntários que se desloquem a casa de pessoas com mobilidade reduzida, com o intuito de facultar livros, jornais, revistas ou ministrar algumas aulas da USIAMS. Assim, promove-se o acesso à informação e à cultura e fomenta-se a partilha de conhecimentos e as relações interpessoais.