

Género e reforma: Perspetivas e vivências de homens e mulheres

Maria Carolina da Silva Pereira

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Doutora Miriam Rosa, Investigadora Integrada, Iscte – Instituto Universitário de Lisboa, Centro de investigação e Intervenção Social

Coorientadora:

Doutora Maria Helena Santos, Investigadora Integrada, Iscte – Instituto Universitário de Lisboa, Centro de investigação e Intervenção Social

Outubro, 2022

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Género e reforma: Perspetivas e vivências de homens e mulheres

Maria Carolina da Silva Pereira

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Doutora Miriam Rosa, Investigadora Integrada, Iscte – Instituto Universitário de Lisboa, Centro de investigação e Intervenção Social

Coorientadora:

Doutora Maria Helena Santos, Investigadora Integrada, Iscte- Instituto Universitário de Lisboa, Centro de investigação e Intervenção Social

Outubro, 2022

Agradecimento

Sem dúvida que mais importante do que o ponto de chegada é a caminhada e, por essa razão, não podia deixar de agradecer a quem fez com que este percurso tivesse uma paisagem bonita.

À minha família, em especial ao meu pai e à minha mãe, por acreditarem sempre em mim, por me apoiarem incondicionalmente e por me incentivarem a investir na minha formação.

Às professoras Miriam Rosa e Maria Helena Santos, pelo suporte, orientação e transmissão de conhecimentos ao longo desta jornada.

Ao meu namorado e a todos os meus amigos e amigas, pela paciência e pelos conselhos em alturas que as dúvidas se sobrepõem às certezas.

E, claro, a todos/as os/as participantes que deram voz a este trabalho, porque sem eles/as nada disto teria sido possível.

Obrigada a todos/as, por colorirem este meu caminho!

Resumo

A presente dissertação pretendeu, através de uma perspetiva de género, explorar empiricamente as perspetivas e vivências de homens e mulheres sobre as suas reformas, enriquecendo o presente e o futuro da sociedade portuguesa, em constante envelhecimento. De forma a captar melhor a diversidade e complexidade das experiências de cada individuo, foi utilizada uma metodologia qualitativa. Neste sentido, foram realizadas entrevistas individuais semiestruturadas a 16 pessoas reformadas. A amostra foi equilibradamente dividida em termos de sexo, sendo oito participantes do sexo masculino e oito do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 59 e 88 anos. A análise temática, de Braun e Clarke (2006), permitiu-nos identificar cinco temas nos discursos dos/as participantes, referentes às suas perspetivas face à reforma, às ocupações na reforma, às vivências na reforma, às percepções sobre as pensões de reforma e aos obstáculos a uma reforma ativa. Os resultados proporcionaram desenvolvimentos importantes no estudo da reforma numa perspetiva de género, até agora ausente na sociedade portuguesa. Concluímos que o género pode ser uma fonte de heterogeneidade, nesta fase da vida, sugerindo que estas descobertas devem ser analisadas à luz de uma perspetiva de curso de vida, evidenciando o impacto que as diferentes trajetórias de homens e mulheres têm, assim como o contexto histórico e social onde as mesmas se desenrolam.

Palavras-chave: Envelhecimento; Reforma; Género

Códigos de classificação APA: 2860 Gerontologia; 2970 Sex Roles & Women's Issues

Abstract

This dissertation intended, through a gender perspective, to empirically explore the perspectives and experiences of men and women on their retirement, enriching the present and future of Portuguese society, in constant aging. In order to capture the diversity and complexity of each individual's experience, a qualitative methodology was used. In this sense, semi-structured individual interviews were carried out with 16 retired people. The sample was evenly divided in terms of gender, with eight participants being male and eight being female, aged between 59 and 88 years old. The thematic analysis, by Braun and Clarke (2006), allowed us to identify five themes in the speeches of the participants, referring to the perspectives regarding retirement, occupations in retirement, experiences in retirement, perceptions about retirement pensions and obstacles to active retirement. The results provided important developments in the study of retirement from a gender perspective, until now absent in Portuguese society. We conclude that gender can be a source of heterogeneity at this stage of life, suggesting that these findings should be analyzed in the light of a life course perspective, highlighting the impact that the different trajectories of men and women have, as well as the historical and social context in which they take place.

Keywords: Aging; Retirement; Gender

APA classification codes: 2860 Gerontology; 2970 Sex Roles & Women's Issues

Índice

Capítulo 1. Introdução	1
Capítulo 2. Revisão de Literatura	5
Do Envelhecimento Demográfico ao Próprio Processo de Envelhecer	5
A Reforma	8
Género	12
Capítulo 3. Metodologia	17
Participantes	17
Procedimento	19
Instrumentos	20
Análise de dados	21
Capítulo 4. Resultados	23
Da Ausência de Perspetivas de Género às Perspetivas de Homens face à Reforma ..	24
Das ocupações genderizadas às ocupações partilhadas	26
Diferenças de Género nas Perceções Sobre as Pensões de Reforma	30
Vivências Genderizadas na Reforma	33
Obstáculos a uma Reforma Ativa	36
Capítulo 5. Discussão	41
Implicações práticas	46
Limitações	47
Estudos futuros	47
Conclusão	47
Fontes	49
Referências Bibliográficas	51
Anexos	55
Anexo A – Consentimento informado	55
Anexo B – Questionário Sociodemográfico	55
Anexo C – Guão da Entrevista	57
Anexo D – Debriefing/ Explicação da investigação	59

Índice de Quadros

Quadro 3.1 Número da pessoa entrevistada, sexo, caracterização do tipo de reforma, razão pela qual se reformou e como ocupa o seu dia	18
--	----

Índice de Figuras

Figura 1. Índice de Envelhecimento em Percentagem	1
Figura 4.1 Mapa de Temas e Subtemas	23

Glossário de Siglas

INE - Instituto Nacional de Estatística

OMS – Organização Mundial de Saúde

CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género

CAPÍTULO 1

Introdução

A partir da segunda metade do século XX, a realidade demográfica tem sido palco de várias alterações, nomeadamente, o envelhecimento da população, proveniente do declínio das taxas de mortalidade e fertilidade, e o aumento da esperança média de vida (Nações Unidas, 2022). Hoje, a Europa detém a maior percentagem de população com idade superior a 60 anos, sendo que Portugal não se exclui deste cenário demográfico dominado pelo envelhecimento. Recentemente, os resultados provisórios dos Censos de 2021 apontaram para um “duplo envelhecimento”, caracterizado pelo aumento da população idosa e o decréscimo do número de jovens. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), 23,4% da população tem mais de 65 anos, em detrimento das pessoas mais novas (até 14 anos), que representam apenas 12,9% da população (INE, 2021). Adicionalmente, o índice de envelhecimento revela a existência de 182 pessoas idosas por cada 100 jovens, sendo que, em 2011, o índice era de 125 (ver Figura 1.1.).

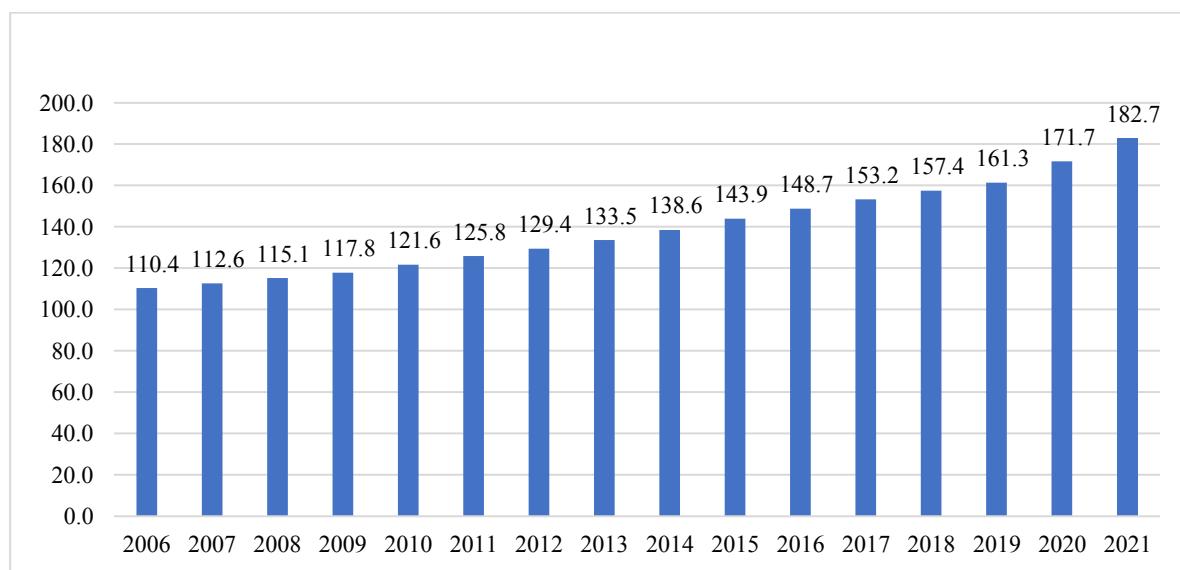


Figura 1.1. Índice de Envelhecimento em Percentagem.¹

Fonte: Adaptado de Pordadta (2022).

Essencialmente motivado por este panorama demográfico, o estudo do processo de envelhecimento, e dos seus respetivos acontecimentos, tal como a saída da vida profissional, tem sido alvo de uma crescente atenção científica (Fonseca, 2011). Assim como novos estudos, surgem também novas ideias e conceitos que visam responder aos desafios emergentes do

¹ O índice de envelhecimento é o número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas menores de 15 anos. Um valor inferior a 100 significa que há menos pessoas idosas do que jovens.

aumento da longevidade e do gradual envelhecimento da população. Por exemplo, o conceito de envelhecimento ativo detém como objetivo aumentar a expectativa e qualidade de vida através do bem-estar físico, mental e da participação social de todas as pessoas que estão a envelhecer, independentemente das suas fragilidades e incapacidades (Nunes, 2017), defendendo que as pessoas que se reformem, mesmo que apresentando alguma doença ou necessidade especial possam continuar a contribuir ativamente para os seus familiares, companheiros/as, comunidades e países (Organização Mundial de Saúde, 2020).

De acordo com Beehr e Bowling (2012), dado o aumento da população em idade de reforma, ou perto dela, é, cada vez mais, relevante compreender quando e por que razão as pessoas se reformam, o que fazem, e o que realmente experienciam depois de se reformarem. Neste sentido, a presente dissertação centra-se no estudo da reforma laboral pretendendo compreender, de forma geral, como é que as pessoas vivem a reforma, e questionando, de forma mais específica, se homens e mulheres detêm as mesmas perspetivas e vivências face à mesma. Em suma, o presente estudo pretende adotar uma perspetiva de género e explorar empiricamente as perspetivas e vivências de homens e mulheres sobre as suas reformas.

Esta dissertação contém diversas contribuições. Em primeiro lugar, pretende fornecer descobertas importantes para a literatura da reforma, em geral, e numa perspetiva de género, em particular. Apesar do crescente estudo sobre esta área, pouco se sabe como se relacionam as perspetivas e as vivências na reforma e as semelhanças e diferenças existentes entre homens e mulheres. Com efeito, Kim e Moen (2002) alertaram-nos para o facto de a maioria dos estudos existentes nesta área se centrarem apenas na reforma de homens, existindo pouca informação sobre a experiência de mulheres, sendo, portanto, o nosso conhecimento bastante limitado sobre o papel do género nesta temática (Canales et al., 2021). Obter dados desta natureza é ainda mais relevante em Portugal, onde, na generalidade, se verifica uma escassez de estudos sobre a reforma, apesar do constante envelhecimento populacional (Fonseca, 2011).

Esta investigação também pretende fornecer contributos importantes para o trabalho de profissionais, empresas e, até mesmo, para o próprio Governo. Com efeito, numa sociedade orientada para o trabalho, a transição para a reforma pode acarretar desafios acrescidos, tais como a adaptação à perda do papel do trabalho e das interações sociais que caracterizavam a vida enquanto trabalhador/a e a criação de um novo estilo de vida (Hed et al., 2020). Neste sentido, estudar a reforma, permitirá uma maior compreensão desta realidade, possibilitando criar medidas e intervenções individualizadas, tanto para homens, como para mulheres, que favoreçam o seu bem-estar e uma boa transição e adaptação (Herminda et al., 2016).

Por último, estudar esta temática vai também muito para além das razões demográficas mencionadas, permitindo desmistificar os preconceitos e estereótipos desta fase da vida, que ainda hoje é negligenciada e considerada uma das etapas menos interessantes da vida humana (Fonseca, 2011).

No que concerne a estrutura da presente dissertação, o primeiro capítulo contempla a revisão de literatura sobre o envelhecimento, o conceito de reforma e os seus antecedentes, assim como o processo de transição e adaptação que esta fase da vida implica. É também explorado o conceito de género e a sua relevância nesta temática. O segundo capítulo centra-se na metodologia, sendo abordada a amostra em estudo, os procedimentos e instrumentos utilizados, terminando com uma descrição da metodologia utilizada na análise de dados. Em seguida, são apresentados os resultados alcançados. Por último, no quarto capítulo, é realizada a discussão, sistematizadas as principais conclusões, assim como as limitações e as sugestões para estudos futuros.

CAPÍTULO 2

REVISÃO DA LITERATURA

Do Envelhecimento Demográfico ao Próprio Processo de Envelhecer

De acordo com Rosa (2012), o envelhecimento demográfico é, hoje, considerado um fenómeno global que originou diversos receios na sociedade, entre eles, a ausência de renovação das gerações, o decréscimo da produtividade económica e o financiamento das pensões económicas. De acordo com a mesma autora, embora a sociedade se depare com questões indesejáveis quando a população envelhece, é necessário ter cuidado com a forma como abordamos o envelhecimento, pois quando a sua abordagem suscita visões negativas, tal contribui para fomentar crenças erróneas em relação às pessoas mais velhas, que são, muitas vezes, consideradas um fardo (Nelson, 2005). Por exemplo, um corpo crescente de estudos tem demonstrado como as pessoas idosas são alvo de diversas atitudes negativas, em detrimento das mais jovens (e.g., ver Kite et al., 2005).

O Idadismo

Este tipo de atitudes e práticas negativas baseadas na idade dos indivíduos tem sido denominado por “idadismo” (*ageism*, em inglês) (Maques, 2011). Este conceito foi introduzido por Butler, em 1969, e, apesar do termo se referir, na sua generalidade, a todo o tipo de discriminação e preconceito exercido por um grupo etário em relação a outro, aqui abordamo-lo apenas em relação às pessoas idosas, também conhecido por “gerontismo” (Marques, 2011). Segundo a mesma autora, o idadismo assume especial relevância em contexto nacional, onde se constitui como uma das principais formas de discriminação sentida pelos/as portugueses/as, atingindo sobretudo a faixa etária mais velha.

As atitudes idadistas assumem três componentes que podem impactar a vidas das pessoas idosas de formas distintas (Gorjão & Marques, 2012; Marques, 2011). A primeira, é o estereótipo, que se relaciona com as cognições que detemos das pessoas mais velhas, percecionando-as, como um grupo homogéneo, segundo características tendencialmente negativas, tais como doença e incapacidade. A segunda componente é o preconceito, que engloba todos os sentimentos que temos em relação a este grupo etário (nomeadamente, sentimentos de desdém em relação à velhice e às pessoas idosas, ou piedade e paternalismo). Por último, a discriminação constitui-se como a componente mais comportamental, podendo manifestar-se através de abusos, maus-tratos e exclusão a este grupo etário.

O idadismo é a forma de preconceito mais comumente aceite na nossa sociedade, estando fortemente institucionalizada. A maior parte destas atitudes manifestam-se de forma subtil na vida quotidiana dos indivíduos (Nelson, 2005). E, em detrimento de atitudes negativas face a outros grupos sociais, o idadismo tem uma característica particular: mais cedo ou mais tarde, todas as pessoas acabam por se tornar alvos dele (Cuddy et al., 2005; Levy, 2003; Marques, 2011). Muitas das vezes, apenas nos deparamos com ele, quando começamos a envelhecer, tornando-se difícil assumirmo-nos como pessoas idosas e tudo o que isso acarreta atualmente na nossa sociedade, tal como pessoas doentes e incapacitadas (Gorjão & Marques, 2012; Marques, 2011). Levy (2003, 2009) especificou ainda que, ao longo da vida, as crenças negativas em relação às pessoas idosas são internalizadas, carregando consigo expectativas sobre o próprio processo de envelhecimento. Estes estereótipos acabam não só por conduzir a autoavaliações negativas, mas também por afetar o nosso comportamento, as nossas vivências e o nosso funcionamento físico e cognitivo. Em suma, o idadismo está intimamente ligado a uma representação negativa da idade, onde o ser jovem evoca atributos positivos e o ser velho/a é rapidamente repudiado, estando relacionado com a doença, a morte e o declínio das capacidades (Couto & Maques, 2016).

Génese do idadismo

Existem vários pontos de vista distintos para explicar a origem do idadismo (Nelson, 2005). Segundo Couto e Marques (2016), três das teorias que têm recebido especial atenção na génese do idadismo são: i) a Teoria da Identidade Social; ii) a Perspetiva dos Papéis Sociais; e iii) a Teoria da Gestão do Terror.

Segundo a Teoria da Identidade Social (Tajfel & Turner, 1986), tendemos a valorizar o grupo social ao qual pertencemos (i.e., o *endogrupo*), pois isso contribui para uma identidade social positiva (Tajfel, 1974). Por vezes, a mera consciência de outro grupo (i.e., *exogrupos*) pode ser suficiente para desencadear respostas discriminatórias (Tajfel & Turner, 1986). Neste sentido, o idadismo surge como resultado de as pessoas mais jovens percecionarem os indivíduos do seu *endogrupo* de forma mais positiva, em detrimento dos indivíduos do *exogrupos* - as pessoas idosas (Couto & Maques, 2016).

A Perspetiva dos Papéis Sociais (Kite et al., 2005) propõe que os papéis sociais que os indivíduos ocupam na sociedade se constituem como base para a formação de crenças sobre os grupos sociais (Eagly, 1987). Um papel social valorizado é o correspondente ao/à trabalhador/a, ocupado maioritariamente pelas pessoas mais jovens. Neste sentido, o idadismo surge através do papel social tendencialmente desvalorizado que as pessoas idosas ocupam na sociedade e

que conduz ao surgimento de crenças negativas e estereotipadas deste grupo etário (Couto & Maques, 2016; Kite et al., 2005).

Por fim, de acordo com a Teoria da Gestão do Terror (Martens et al., 2005), as atitudes negativas em relação às pessoas idosas têm origem, em grande parte, no medo das pessoas relativamente ao envelhecimento e, consequentemente, na morte. O idadismo surge, em parte, como uma defesa contra esse medo, uma vez que as pessoas idosas se constituem como lembretes de um futuro que também é nosso e onde a morte é inevitável.

Realinhar o foco

Sob outro ponto de vista, o “verdadeiro problema das sociedades envelhecidas não está tanto no envelhecimento da sua população, mas no que as sociedades não mudaram desde que começaram a envelhecer” (Rosa, 2012, p.14). Assim, o processo de envelhecimento deve ser visto como um processo natural e não como um problema. O foco não deverá ser tentar extinguir o envelhecimento, mas sim procurar reorientar as formas de pensar dos indivíduos e da sociedade (Rosa, 2012), pois o envelhecimento é um aspeto inerente da vida, em geral, e da vida humana, em particular (Alaphilippe & Bailly, 2013).

Tal como Fonseca (2011) afirma, o envelhecimento é “uma etapa plenamente integrada no decurso da vida humana e que dele faz naturalmente parte, tal como qualquer outra etapa inscrita no ciclo de vida do ser humano” (p. 10). Constitui-se, assim, como um processo natural, universal e complexo (Alaphilippe & Bailly, 2013), que envolve uma multiplicidade de mudanças em diferentes esferas (OMS, 2015). Segundo Fontaine (2000), estas mudanças podem ser compreendidas ao nível biológico (e.g., aumento das doenças, aspectos físicos, etc.), social (e.g., mudança de estatuto gerada pela transição para a reforma), e psicológico (e.g., alteração das nossas atividades intelectuais e das motivações).

É importante reforçar que os efeitos do envelhecimento não são lineares, levando a que as pessoas idosas sejam um grupo bastante heterogéneo (Fontaine, 2000). Porém, a grande parte tem uma característica em comum – a situação de reformado/a (Rosa, 1999), que procuraremos caracterizar em seguida.

Apesar de o idadismo não ser tão discutido e estudado como, por exemplo, o racismo e o sexism (Nelson, 2005), tem existido um crescente número de autores que abordam esta temática e o seu impacto no envelhecimento, tanto a nível mundial (Butler, 1969; Levy, 2003), como em contexto nacional (Couto & Maques, 2016; Marques, 2011). Ainda assim, tanto quanto sabemos, não existe investigação que explore como este se relaciona com a reforma, em particular.

Sendo a reforma um acontecimento implícito do envelhecimento, consideramos pertinente colmatar esta lacuna, trazendo este tema para a presente investigação. Acreditamos que, ao estudar a reforma, poder-se-á contribuir para desmistificar e reduzir preconceitos e estereótipos existentes (pois está demonstrado que a falta de conhecimento sobre o processo de envelhecer origina atitudes negativas face ao mesmo, Pereira et al., 2018). Do mesmo modo, procuramos compreender como as atitudes idadistas influenciam a forma como se vive a reforma.

A Reforma

Dado o estudo da reforma se estender a diversas áreas científicas (e.g., como a economia, a gerontologia, a ciência política, as ciências sociais, etc.), é, cada vez mais, difícil arranjar uma definição que seja transversal a todas elas, pois trata-se de um construto complexo e nenhuma definição representará, na sua totalidade, todas as situações e possíveis formas de se reformar. Apesar desta multiplicidade de definições e da ausência de um consenso face às mesmas, nesta investigação, iremos analisar a reforma como a saída completa e permanente da vida profissional remunerada, definição comumente utilizada em várias investigações (Denton & Spencer, 2009). Acrescentamos também que, embora seja possível elaborar uma distinção entre os termos “aposentado” (funcionário civil do Estado, quando, fora do serviço ativo, recebe uma pensão) e “reformado” (funcionário militar ou equiparado na mesma situação) (Caixa Geral de Aposentados, 2022), na presente dissertação, utilizamos este último termo para nos referirmos a toda e qualquer pessoa que cessou a sua vida laboral e pelo que lhe foi atribuída uma pensão.

Atualmente, a reforma é percebida como um processo complexo e multidimensional, que ocorre num espaço de tempo, e não apenas como um acontecimento isolado (Cahill et al., 2021; Wang & Shultz, 2010). Podemos caracterizar a reforma através de diversas dimensões, nomeadamente, em relação à voluntariedade (voluntária vs. involuntária), ao número de horas por semana (parcial vs. total) e ao tempo de reforma, relacionado com a idade da reforma (antecipada vs. no tempo) (Beehr, 1986). Nos últimos anos, o critério do tempo de reforma tem sido alvo de algum debate. Os termos de “reforma antecipada”, “no tempo” e “tardia”, emergiram tendo-se tornado cada vez mais conhecidos, e, embora a sua operacionalização esteja dependente de características contextuais, Fisher et al., (2016) descobriram que são comumente operacionalizados em relação à idade em que alguém se torna elegível para receber pensões. Por exemplo, em Portugal a idade legal para a reforma tem sofrido alterações, sendo que, hoje, é de 66 anos e sete meses, um mês a mais, face a 2021 (Segurança Social, 2022).

Antecedentes do processo de reforma

Ao longo do tempo, vários estudos têm analisado os antecedentes da reforma. As descobertas decorrentes das diversas investigações têm evidenciado que existe uma multiplicidade de fatores individuais, familiares, organizacionais e sociais que interagem e influenciam a decisão de se reformar. Entre eles, são de destacar a idade, o sexo/género, o estado de saúde, a dinâmica familiar, a situação financeira, as características do trabalho e o contexto social (Browne et al., 2018; Fisher et al., 2016; Wang & Shi, 2014; Wang & Shultz, 2010).

A transição para a reforma

Uma transição constitui-se como uma passagem entre dois períodos de tempo, onde um indivíduo passa de uma fase da vida, situação ou estatuto, para outra. As transições podem introduzir mudanças que acarretam períodos de instabilidade e desequilíbrio, envolvendo, por vezes, uma sensação de perda ou alienação por parte de quem as experiência (Meleis, 2010).

Ao longo do curso normal de desenvolvimento humano, existem inúmeras transições, sendo a reforma, uma delas. Vivendo numa sociedade caracterizada pela orientação para o trabalho, o período da reforma pode ser sinónimo de diversos desafios, como a resposta a questões identitárias, anteriormente estabelecidas no seio laboral, como, por exemplo, “qual o meu valor?”, “para que sirvo?”, ou, até mesmo, “quem sou?” (Fonseca, 2011). Sem dúvida que, abordar o significado da reforma, não pode ser desagregado da importância do trabalho. Neste sentido, podemos afirmar que esta transição tem subjacente dois desafios cruciais: adaptar-se à perda do papel de trabalho e das interações sociais que caracterizavam a vida enquanto trabalhador/a ativo/a, e desenvolver um novo estilo de vida (Hed et al., 2020), caracterizado por diversos fatores, entre eles, o aumento do tempo livre e, por vezes a diminuição de rendimentos (Streib & Schneider, 1971). Segundo Fonseca (2011), pessoas que se reformam involuntariamente podem vivenciar esta transição de forma mais negativa e stressante, inclusive experienciar uma perda de autoestima e de motivação face à vida. Ainda assim, todo o tipo de reforma tem subjacente um certo risco de perturbação e mal-estar.

Adicionalmente, a pandemia de Covid-19 tornou-se como um desafio acrescido para todos os reformados e reformadas, pois impactou a vida das pessoas idosas de diversas maneiras (Nações Unidas, 2022). Muitas pessoas viram ameaçada a sua estabilidade económica, a saúde mental e física, assim como as suas redes sociais. Se, por um lado, os dados indicavam que, já numa situação pré-pandemia, a solidão e o isolamento eram prevalentes na Europa, nos Estados Unidos da América e na China, sendo considerada como uma “epidemia comportamental”, a situação piorou com as restrições impostas para combater a propagação viral, nomeadamente o

afastamento social, que provocou a segregação de vários grupos sociais, sendo as pessoas idosas um dos grupos mais afetados, devido ao seu perfil de risco (Hwang et al., 2020). Se antes as pessoas saíam de casa regularmente para fazer diversas atividades sociais, com a pandemia deixaram de o fazer, pois, desde o seu início que a população idosa foi incitada a ficar em casa o máximo possível até ao surgimento e aplicação das vacinas (Macleod et al., 2021). No caso português, dados recentes indicam que mais de 91% das pessoas com idade superior a 65 anos sentem algum grau de solidão, sendo esta considerada grave num terço dos casos (Sistema Nacional de Saúde, 2019).

Modelos teóricos da reforma

Segundo Calasanti (1996), as teorias da crise e da continuidade são, frequentemente, utilizadas para compreender o período de transição e adaptação à reforma. Ambas se baseiam no desempenho de papéis que construímos ao longo da vida e, por consequente, na forma com os indivíduos de adaptam à perda dos mesmos.

A teoria da crise, assenta na ideia de que o campo profissional é percebido como uma fonte de validação cultural e social em torno do qual giram outras dimensões do funcionamento humano (Miller, 1965). Neste sentido, o abandono deste papel, que a transição para a reforma implica, afeta negativamente a identidade pessoal, assim como o desempenho de outros papéis (Fonseca, 2011). Segundo esta teoria, uma adaptação com sucesso baseia-se, assim, na capacidade de o indivíduo conseguir substituir o papel de trabalho por outras atividades igualmente significativas para o próprio. Sendo que, é a partir delas que se constrói o papel de reformado/a (Miller, 1965). Se, em oposição, isso não acontecer, a reforma poderá ser vivenciada de uma forma bastante negativa, pautada por um mal-estar e insatisfação face à vida, essencialmente, para aquelas pessoas em que a sua vida profissional detinha um papel central e fonte de reconhecimento social (Fonseca, 2011).

Por outro lado, a teoria da continuidade, tal como o próprio nome indica, evidencia a continuidade da identidade pessoal e o desenvolvimento pessoal e de outros papéis, defendendo que toda a mudança é integrada na história de cada indivíduo sem causar, necessariamente, crise, desequilíbrio ou perda (Atchley, 1989). Muitos dos problemas de adaptação à reforma não provem do abandono da força de trabalho e do seu contributo para a identidade, pois o valor que cada indivíduo atribui a este papel não é homogéneo. Embora o trabalho possa deter um foco central nas suas vidas, a maioria dos indivíduos desempenha vários papéis que contribuem para a sua identidade. Neste sentido, existem poucas pessoas que concentram toda a sua identidade num único papel. Mesmo para os indivíduos em que o trabalho era bastante

importante, pode-se dar uma expansão de papéis antigos ou o desenvolvimento de outros novos papéis (Fonseca, 2011). Além disso, para algumas pessoas, por exemplo, as atividades de lazer podem ter tanta ou mais importância, essencialmente para aquelas que têm empregos insatisfatórios. A maioria das pessoas reforma-se voluntariamente, citando o lazer como uma das grandes motivações para o fazerem (Atchley, 1989).

Segundo a perspectiva de continuidade, Atchley (1999 citado por Meleis, 2010) defendeu que o processo de reforma é caracterizado por seis fases distintas. Estas fases não são estanques, nem têm a obrigatoriedade de suceder pela ordem apresentada ou, até mesmo, de ocorrer na sua totalidade. A primeira fase, denominada “pré-reforma”, onde o trabalhador ou trabalhadora se consciencializa de que a reforma se aproxima, o dinheiro é economizado e são projetados todos os planos de sonho que o trabalho, até então, não possibilitou. Em seguida, vem a “fase lua de mel”, onde a pessoa já está oficialmente reformada. Nesta fase, pode-se assumir uma postura de ocupação e atividade e/ou descanso e tranquilidade. Esta, frequentemente, associada a uma elevada satisfação com a vida, pois aqui são feitas todas as coisas que a pessoa reformada desejava fazer há anos. Em terceiro, surge a fase de “desencanto”, depois de fazer todos os seus planos (e.g., viajar, estar com a família, limpar a casa, etc.), a pessoa reformada começa a experienciar insatisfação e ausência de ocupação para os seus dias, podendo surgir estados depressivos e um vazio existencial, especialmente se as expectativas em relação à reforma eram muito otimistas. Muitas vezes, surge a “fase de reorientação”, em que novas atividades são abandonadas ou exploradas, são tomadas decisões e estabelecidas prioridades que dão início à estabilidade que caracteriza a fase seguinte. Durante a “fase de estabilidade”, a rotina da reforma é estabelecida e aproveitada. São levadas a cabo algumas tarefas que permitem um sentimento de estabilidade e utilidade, proporcionando uma base de suporte para ultrapassar as dificuldades que possam surgir. Por último, a “fase de conclusão”, pode ocorrer por dois motivos, quando a pessoa recupera o seu trabalho, ou quando o papel vital que construiu é interrompido por doença ou invalidez, não permitindo a pessoa reformada cuidar autonomamente de si.

Em suma, a transição para a reforma pode abranger vários desafios, novas rotinas, comportamentos, relações, percepções de si mesmo/a e do mundo. Sem dúvida que proporcionar uma boa transição e adaptação implica uma resposta adequada e diferenciada entre pessoas, culturas, sem nunca esquecer o papel do género (Fonseca, 2011).

Perspetiva de curso de vida

Hoje, a perspetiva de curso de vida é utilizada para guiar diversas investigações que se centram no estudo do envelhecimento. Esta perspetiva destaca-se pela particularidade de se focar no tempo, contexto e processo (Elder, 1992). Deste modo, permite aos/as investigadores/as analisar como as trajetórias influenciam o envelhecimento, assim como os contextos históricos e geográficos em que os mesmos se desenrolam (Mortier & Shanahan, 2003). Segundo Elder (1998), a vida é composta por várias transições, que, tal como a reforma, devem ser analisadas através dos diferentes percursos de vida, que lhe conferem significado e diversidade. Segundo esta perspetiva, as trajetórias envolvem padrões que são relativamente estáveis e contínuos ao longo do curso de vida (Hutchison, 2005).

Deste modo, na presente investigação, demonstramos como a perspetiva de curso de vida pode promover uma melhor compreensão do estudo do género e reforma, enfocando, em particular, no impacto que as diferentes trajetórias de homens e mulheres têm nesta fase da vida, assim como o contexto em que as mesmas se desenrolam. Segundo esta perspetiva, o género, posteriormente discutido, é extremamente relevante, na medida em que se constituiu como uma das variáveis que influencia a diversidade de trajetórias ao longo do curso de vida (Hutchison, 2005) e, consequentemente, uma fonte de heterogeneidade da experiência da reforma (Kim & Moen, 2002).

Género

Teorias mais recentes sobre os estudos de género têm vindo a alertar que a construção sociocultural do género não se restringe ao binarismo masculino e feminino, não estando diretamente relacionada à anatomia e fisiologia, ou seja, ao sexo (*European Institute of Gender Equality*, 2022; Monte, 2020). Deste modo, existe uma diferenciação entre o género (dimensão socialmente construída) e o sexo (dimensão biológica) (*European Institute of Gender Equality*, 2022). Ainda que reconheçamos a importância deste debate e a existência de outras categorias, na presente dissertação focamo-nos apenas no género masculino e feminino, alvo da nossa análise. Neste sentido, entendemos que o conceito de género pode ser compreendido através da existência de atributos sociais e oportunidades associadas a ser mulher e a ser homem, assim como as relações sociais que possam surgir entre ambos (e.g., relações entre mulheres, relações entre homens e relações entre homens e mulheres) (*European Institute of Gender Equality*, 2022). Estes atributos, oportunidades e relacionamentos são socialmente construídos e aprendidos através do processo de socialização, sendo mutáveis, uma vez que são específicos de um determinado contexto e tempo. As expectativas de cada papel são partilhadas entre

indivíduos, conduzindo a um consenso social, a partir do qual a estrutura social e cultura emerge (Eagly & Wodd, 2012). Desta forma, o género determina o que é socialmente expectável numa mulher ou num homem, num determinado contexto, influenciando o nosso comportamento ao longo da vida.

Género: as diferentes trajetórias de homens e mulheres

As mulheres e homens apresentam, assim, diferentes papéis sociais e diferentes trajetórias e percursos de vida, que não devem ser ignorados. A literatura sobre os usos do tempo tem avançado largas contribuições, realçado as desigualdades existentes entre homens e mulheres que se fazem sentir no seu dia a dia e ao longo das suas trajetórias de vida (Perista, et al., 2000).

Na sociedade ocidental atual, as atividades remuneradas tornaram-se a maior fonte de ocupação e de reconhecimento, devido, essencialmente, à possibilidade de gerarem valor monetário. Esta ideia conduz a múltiplos enviesamentos, determinando que outras atividades humanas, não menos importantes, sejam continuamente desvalorizadas e que aqueles que exercem menos horas de trabalho remunerado sejam considerados como detendo menos desempenho laboral e mais tempo “livre” (Perista, et al., 2000).

Em particular, as mulheres são largamente discriminadas neste processo, pois realizam uma multiplicidade de tarefas não remuneradas, tais como tarefas domésticas e de cuidado, que comprometem a sua disponibilidade no trabalho remunerado. A existência de discrepâncias, em relação à divisão do trabalho entre homens e mulheres ao longo das diversas fases da vida, é largamente documentada em diversos estudos (e.g., ver Anxo et al., 2011). Mesmo que alguns homens desempenhem algum tipo de trabalho não remunerado, a participação masculina é, em qualquer medida, inferior à participação feminina, trazendo consequências inquestionáveis para o percurso de vida das mulheres (Perista, et al., 2000). Segundo Calasanti (2010), “o facto de as mulheres manterem a responsabilidade primária pelo trabalho doméstico não remunerado, enquanto se envolvem em trabalho remunerado, é importante para a forma como homens e mulheres vivenciam a vida mais tarde” (p.731).

Em suma, nas sociedades pós-industriais, os homens são mais suscetíveis de serem contratados para empregos, principalmente para ocuparem cargos de autoridade e chefia (Eagly & Wodd, 2012). As mulheres, em contrapartida, apresentam carreiras profissionais bastante distintas e não só são muito mais propensas a fazer interrupções, como também a trabalhar menos horas, envolvem-se em trabalho não remunerado devido às suas responsabilidades domésticas e de cuidado, para não falar da sub-representação nos cargos mais elevados (Duberley et al., 2014; Eagly & Wodd, 2012).

Apesar de existirem poucos estudos que abordam estas questões no contexto português, os dados do inquérito nacional dos usos do tempo, em 2015, relataram que em todas as faixas etárias, as mulheres dedicavam mais tempo às tarefas domésticas e aos cuidados (Perista et al., 2016). Adicionalmente, de acordo com o boletim estatístico de 2021, da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG), as mulheres dos países da União Europeia, incluindo Portugal, continuam a ser a esmagadora maioria da população inativa devido à responsabilidade de cuidar (CIG, 2021).

Género: uma fonte de heterogeneidade na reforma

Até 1980, o estudo sobre género e reforma não se verificou, pois muitos/as investigadores/as consideravam que a transição para este período da vida não era significativo para as mulheres, uma vez que o trabalho remunerado assumia apenas um papel central na vida dos homens, mas não na das mulheres (Coan et al., 2016).

Calasanti (1996) começou por evidenciar que o conhecimento teórico sobre a reforma era baseado nas experiências de homens, pelo que não podia ser generalizado às experiências das mulheres. Mais tarde, Kim e Moen (2002), igualmente motivados pela necessidade de abranger e explorar as experiências das mulheres, afirmaram que a reforma é muito mais do que um estado: é um processo complexo, inserido em fontes psicológicas anteriores, bem como experiências de género. Em suma, as experiências da reforma têm de ser compreendidas através das diferentes vivências de homens e mulheres (Calasanti, 1996). Pois, tal como os homens e mulheres detêm diferentes trajetórias de trabalho e de vida, em geral, também terão diferentes formas de se adaptar e de viver a reforma (Hed et al., 2020; Kim & Moen, 2002).

Calassanti (1996) também evidenciou que as diferenças de género existentes durante o período de vida ativa laboral são perpetuadas na reforma, sendo expectável que as mulheres se ocupem mais do trabalho doméstico e do cuidado. Enquanto os homens descrevem a reforma como liberdade de responsabilidades, as mulheres mencionam a liberdade para planear o trabalho doméstico (Lanning, 2012). A reforma pode apresentar-se menos atrativa para as mulheres, conduzindo a maiores problemas de adaptação por parte das mesmas, uma vez que muitas das preocupações que tinham permanecem imutáveis (Solinge & Henkens, 2005). Como resultado da menor participação no mercado de trabalho ao longo da vida, as mulheres, em comparação aos homens, enfrentam várias dificuldades na hora de se reformarem, terminando, muitas vezes, a trabalhar durante mais tempo e a ficar em situações financeiras mais precárias do que eles (Duberley et al., 2014).

Apesar de começar a existir um corpo substantivo de conhecimento sobre género e reforma, ainda pouco ou nada se sabe sobre as perspetivas e as vivências de homens e mulheres na reforma. A relevância da presente investigação acresce em contexto português, uma vez que: i) Portugal é um dos países mais envelhecidos da Europa (Pordata, 2022); ii) verifica-se uma escassez de estudos sobre a reforma em contexto português (Fonseca, 2011); e ii) Portugal continua a ter os papéis tradicionais de género ainda bastante enraizados (Amâncio & Santos, 2021). Especificamos, ainda, que, apesar de existir um conjunto de estudos que aborda estas desigualdades de género na vida ativa em Portugal (e.g., Perista et al., 2016; Sagnier & Morel, 2019), não existe conhecimento de como estas desigualdades se poderão perpetuar no período correspondente à reforma.

Neste sentido, a presente dissertação adota uma perspetiva de género e pretende perceber como as pessoas vivem a sua reforma, explorando empiricamente as perspetivas e vivências de homens e de mulheres sobre as suas reformas. Mais especificamente, pretende analisar: i) as razões que levaram os/as participantes à reforma; ii) as suas perspetivas sobre a mesma; e iii) as suas vivências atualmente.

CAPÍTULO 3

Metodologia

Como já foi referido, a reforma é um fenómeno bastante complexo e multidimensional (Wang & Shultz, 2010), tornando pertinente a utilização de uma abordagem qualitativa, de forma a procurar garantir captar a diversidade e complexidade das perspetivas e vivências de cada indivíduo. Mais detalhes sobre a estratégia analítica serão abordados adiante.

Participantes

Foram realizadas entrevistas individuais semiestruturadas a 16 pessoas reformadas. A amostra foi equilibradamente dividida em termos de sexo, sendo que oito participantes são do sexo masculino e oito são do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 59 e 88 anos ($M = 73$; $DP = 8$). Todos/as os/as participantes têm nacionalidade portuguesa e residem no distrito de Leiria, sendo que a maioria pertence ao meio rural, nomeadamente: Alcobaça, Capuchos, Caldas da Rainha, Casal da Creia, Chiqueda e Chãos.

A idade com que os/as participantes se reformaram situa-se entre os 55 e os 68 anos ($M = 61$; 4), variando o seu tempo de reforma bastante mais, entre os dois e os 22 anos ($M = 12$; $DP = 7$).

No que concerne as habilitações literárias, a maioria da amostra apresentou níveis de escolaridade referentes ao ensino básico: 31,25% detêm o 4º ano, 6,25% chegou ao 5º ano, 6,25% conseguiu o 7º ano e 31,25% o 9º ano. Apenas 25% dos/as participantes apresentaram níveis de escolaridade superior, nomeadamente, o 12º ano (12,5%) e uma licenciatura (12,5%).

Em relação ao estado civil, nove participantes são casados/as (cinco homens e quatro mulheres) e cinco são viúvos/as (um homem e quatro mulheres), um participante é solteiro e outro é divorciado. Adicionalmente, 15 dos/as participantes têm entre um e três filhos/as e um participante não tem filhos/as.

Os entrevistados e as entrevistadas relataram ter tido profissões bastante diversificadas e com diferentes estatutos sociais. Entre eles, foram relatadas profissões marcadamente masculinas (bancário, motorista, secretário judicial, metalúrgico, comerciante, engenheiro e pedreiro), já elas referiram profissões mais femininas (professora, comerciante, operária fabril, empregada de pastelaria, chefe de secção de obras, contabilista e auxiliar educativa), na linha de Amâncio (1994).

Em relação à percepção económica do seu agregado familiar apenas dois/duas participantes relataram que o dinheiro que têm é sempre mais do que suficiente até ao final do mês, sete

enunciaram que têm dinheiro suficiente e, às vezes, um pouco mais e sete referiram que têm apenas dinheiro suficiente até ao final do mês.

No Quadro 3.1 é apresentada a caracterização da amostra referente ao tipo de reforma, à razão pela qual se reformou e como é ocupado o seu tempo. Podemos constatar que grande parte das ocupações são *genderizadas*, estando os homens mais ocupados com atividades externas, como a agricultura e a jardinagem, em oposição às mulheres, que estão mais ocupadas com atividades internas, como as tarefas domésticas e o cuidado dos netos e netas. No entanto, como se pode verificar no Quadro 3.1., também existem algumas ocupações semelhantes entre homens e mulheres, como é o caso da jardinagem, da leitura e das caminhadas.

Quadro 3.1

Número da pessoa entrevistada, sexo, caracterização do tipo de reforma, razão pela qual se reformou e como ocupa o seu tempo.

Nº	Sexo	Tipo de Reforma	Razão pela qual se reformou	Como ocupa o seu tempo
1	Masculino	No tempo	Atingi o tempo de serviço	Passeios
2	Feminino	Antecipada	Cansaço	Exercício, leitura, tomar conta dos netos
3	Masculino	Antecipada	Trabalho exaustivo	Passeios, jardinagem, agricultura, convívio
4	Feminino	No tempo	Atingi o tempo de serviço	Ajudar o marido
5	Feminino	Tardia	Atingi o tempo de serviço	Jardinagem, leitura
6	Masculino	No tempo	Atingi o tempo de serviço Cansaço	Caminhadas, estar com a família
7	Masculino	Antecipada	Cansado do ambiente da fábrica	Agricultura, jardinagem
8	Feminino	No tempo	Surgiu a oportunidade; Atingi o tempo de serviço	Ocupação com a casa
9	Feminino	Antecipada	Problema de saúde	Estar com os netos, trabalho doméstico, hidroginástica.
10	Masculino	Antecipada	Problema de saúde	Lazer, viagens, ler
11	Masculino	No tempo	Atingi o tempo de serviço	Trabalhos pontuais para a Câmara.

12	Feminino	No tempo	Atingi o tempo de serviço	Trabalho doméstico, hidroginástica, caminhadas, passeios, cuidar dos netos.
13	Feminino	Antecipada	Surgiu a oportunidade	Trabalho doméstico, jardinagem, ler, ver filmes.
14	Feminino	No tempo	Terminou o tempo de subsídio de emprego	Jardinagem, caminhadas, computador
15	Masculino	No tempo	Atingi o tempo de serviço	Agricultura, jardinagem
16	Masculino	No tempo	Atingi o tempo de serviço	Quintal

Procedimento

O projeto do estudo atendeu a todos os princípios éticos de investigação e tratamento de dados pessoais, tendo sido obtido o parecer favorável pela Comissão de Ética do Iscte - Instituto Universitário de Lisboa (Número de Aprovação Ética 48/2022). O processo de recrutamento dos/as participantes iniciou-se, numa primeira fase, segundo uma lógica de conveniência, uma vez que foram contactadas pessoas reformadas conhecidas por via do telefone e presencialmente. Em seguida, recorremos à técnica da “bola de neve”, sendo que, no final de cada entrevista, foi solicitado aos/às participantes o estabelecimento de contacto com pessoas amigas e/ou conhecidas que pudessem ter interesse em participar no estudo. Todas as entrevistas foram realizadas presencialmente, em locais sossegados (e.g., nas suas casas, no jardim, etc.), dependendo da preferência dos/as participantes. O processo de recolha de dados deu-se entre 16 de fevereiro e 22 de março 2022, sendo que cada entrevista demorou, em média, 22 minutos. O número final de entrevistas foi determinado pelo critério de saturação, ou seja, quando as novas entrevistas passaram a apresentar uma quantidade de repetições no seu conteúdo (Francis et al., 2010).

Antes de cada entrevista, foi apresentado e obtido o consentimento informado (ver Anexo A) por parte de cada um/a dos/as participantes. Este consentimento garantia que todos/as conheciam o objetivo geral do estudo, o seu carácter voluntário, confidencial e anónimo, assim como autorizavam a sua participação e gravação em formato áudio da entrevista. Posteriormente, foi solicitado a cada um/a dos/as participantes que prenchessem um breve questionário de dados sociodemográficos (ver Anexo B). Em seguida, procedeu-se à realização da entrevista, com base num guião de entrevistas, onde foi solicitado que respondessem a um conjunto de questões relacionadas com o objetivo do estudo (ver Anexo C).

No final de cada entrevista era feito o *debriefing*, onde se agradecia ao/à participante a sua participação, se dava a conhecer, mais uma vez, os objetivos do estudo e se disponibilizava contactos, para o caso de existir alguma dúvida e/ou o participante quisesse receber informação sobre os principais resultados e conclusões da investigação (ver Anexo D). Por último, todas as entrevistas foram transcritas de forma a assegurar que toda a informação obtida era tratada de forma integral e com a maior imparcialidade. Foi também removida qualquer informação que permitisse identificar e ou associar as transcrições ao seu titular de dados.

Instrumentos

A recolha de dados foi realizada através de dois instrumentos distintos: primeiramente, foi apresentado um breve questionário de dados sociodemográficos e, em seguida, foi realizada a entrevista individual semiestruturada.

O questionário de dados sociodemográficos (ver Anexo B) funcionou não só como “quebra-gelo” entre a entrevistadora e os/as entrevistados/as, como permitiu também caracterizar a amostra e auxiliar na análise dos resultados. Neste breve questionário, foi solicitado aos/às participantes que indicassem diversas informações pessoais, tais como: o sexo, a data de nascimento, a naturalidade, o estado civil, as habilitações literárias, etc. Também foi solicitado que indicassem a idade com que se reformaram, o tempo de reforma, a razão pela qual se reformaram, o tipo de reforma, como ocupa o seu tempo atualmente, assim como, outra informação relevante que quisessem adicionar. Foi também acrescentada uma questão, adaptada de Wong e Hardy (2009), que perguntava especificamente “Qual a opção que mais se adequa à situação do seu agregado familiar em relação às despesas que têm?”. As opções de resposta eram as seguintes: o dinheiro é sempre mais que suficiente; temos dinheiro suficiente e às vezes um pouco mais; temos apenas dinheiro suficiente; e não conseguimos pagar as contas.

Em seguida, a realização da entrevista individual semiestruturada foi baseada na utilização de um segundo instrumento, o guião da entrevista (ver Anexo C). Este engloba oito questões devidamente sustentadas na revisão de literatura e divididas em três grandes dimensões temáticas: i) o percurso e contexto profissional – no início, procurou-se conhecer o percurso profissional de cada participante, assim como os aspetos mais e menos gratificantes da sua profissão; ii) os antecedentes da reforma - em seguida, pretendia-se analisar a razão ou razões que estiveram na origem do pedido de reforma; e iii) perspetivas e vivências da reforma - por último, explorou-se as perspetivas face à vida da reforma, as vivências da vida de reformado/a, assim como se a sua experiência estava a corresponder ao idealizado.

Análise de dados

A análise temática, de Braun e Clarke (2006), foi a metodologia utilizada para a analisar o *corpus* do material proveniente das 16 entrevistas. Esta é uma metodologia qualitativa amplamente utilizada em psicologia e noutras áreas, permitindo “identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro dos dados” (p.79). Os temas globais e os seus subtemas captam algo importante sobre os dados em relação à questão de pesquisa, representando um certo nível de resposta ou significado padronizado do conjunto de dados. Neste sentido, a análise temática é entendida como uma “ferramenta de pesquisa flexível e útil, que pode potencialmente fornecer um conjunto rico e detalhado, ainda que complexo, de dados” (Braun & Clarke, 2006, p.78).

A análise temática pode ser extremamente útil em investigações realizadas em áreas pouco estudadas, permitindo elaborar uma descrição rica de todo o conjunto de dados, de forma a produzir as primeiras visões sobre o tema (Braun & Clarke, 2006). Isto é extremamente relevante na presente investigação, pois, como já mencionámos, existe uma enorme escassez de estudos sobre a reforma no contexto português (Fonseca, 2011), particularmente numa perspetiva de género.

A análise temática contempla seis fases distintas, que integram um processo recursivo e que não deve ser apressado em nenhum momento. Deste modo, ao longo do tempo, o/a investigador/a deve permitir mover-se, seja entre as diferentes etapas ou pelo conjunto de dados. As seis fases são as seguintes: i) a familiarização com os dados; ii) a codificação inicial dos dados; iii) a procura de temas; iv) a revisão dos temas; v) a definição e nomeação dos temas; e vi) a produção do relatório (ver Braun & Clarke, 2006).

Na presente investigação, recorremos a uma análise temática mista – indutiva e dedutiva. Seguimos uma lógica maioritariamente dedutiva, dirigida pelo envolvimento prévio com o quadro teórico sobre o tema (Braun & Clarke, 2006) da reforma numa perspetiva de género. Porém, também seguimos uma análise parcialmente indutiva pela abertura à possibilidade de identificarmos temas não esperados, considerando o quadro teórico.

Por último, a análise temática realizada segue uma abordagem construtivista, na medida que os significados e experiências dos/as participantes são entendidos e analisados à luz da realidade e sociedade em que vivemos (Braun & Clarke, 2006).

CAPÍTULO 4

Resultados

A análise temática permitiu-nos identificar cinco temas nos discursos das 16 pessoas entrevistadas, que designámos da seguinte forma: i) da ausência de perspetivas de género às perspetivas de homens face à reforma; ii) das ocupações *genderizadas* às ocupações partilhadas; iii) diferenças de género nas percepções sobre as pensões de reforma; iv) vivências *genderizadas* na reforma; e v) obstáculos a uma reforma ativa (ver Figura 4.1.).

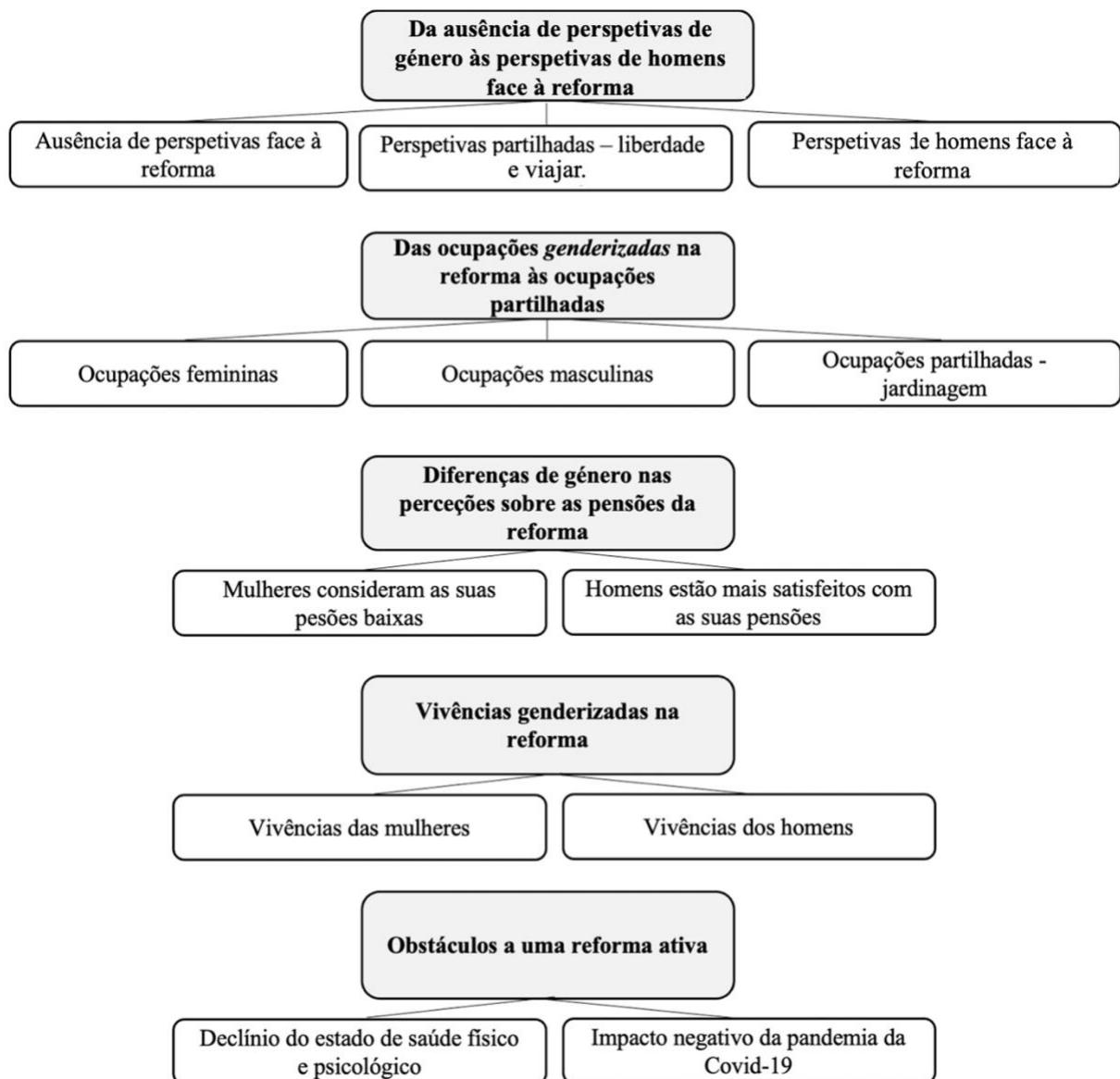


Figura 4.1. *Mapa de Temas e Subtemas.*

Da Ausência de Perspetivas de Género às Perspetivas de Homens face à Reforma

Um primeiro tema identificado centra-se nas perspetivas das pessoas entrevistadas face à reforma, revelando discursos bastante heterogéneos intra e inter-grupos relativamente a esta questão. Neste tema, identificámos três subtemas: i) ausência de perspetivas face à reforma; ii) perspetivas partilhadas – liberdade e viajar; e iii) perspetivas de homens face a esta questão.

Um primeiro subtema engloba os discursos das pessoas entrevistadas que não tinham grandes perspetivas sobre a reforma, referindo, por exemplo, que nunca pensaram vir a reformar-se tão cedo, que não pensam muito a longo prazo, ou que, simplesmente, não pensavam muito nisso, como ilustram os seguintes excertos:

“Talvez não pensasse tanto, como me reformei tão cedo não cheguei àquela idade que pensava que eu me fosse reformar.” (E8, mulher, 71 anos)

“Nunca imaginei, porque para já nunca tinha imaginado que me reformava tão cedo.” (E9, mulher, 59 anos)

“Acho que nunca pensei muito nisso, eu nunca penso assim nas coisas a muito longo prazo.” (E10, homem, 66 anos)

“Olha, não pensava muito nisso, é interessante, nunca pensei muito nisso...” (E5, mulher, 71 anos)

“Na altura, não tinha assim nada em mente do que iria fazer.” (E1, homem, 77 anos)

Um segundo subtema centra-se nos consensos entre entrevistadas e entrevistados que apresentaram perspetivas muito centradas na questão da liberdade e disponibilidade para viajar, pelo país e pelo mundo:

“Ah, eu pensava sempre em fazer viagens, em ir passear, em ter tempo livre para ir viajar.” (E2, mulher, 71 anos)

“Isso não foi fácil, pensei em viajar, pensei em ler, pensei em muitas coisas, mas tornou-se difícil.” (E4, mulher, 72 anos)

“Eu imaginei isso tantas vezes, dizia sempre... sabes que eu comecei a trabalhar aos 14 anos, dizia sempre que me ia reformar aos 50 anos, a partir daí vou viajar, vou conhecer o mundo.” (E12, mulher, 68 anos).

“A minha vida, quando eu pensei em reformar-me antecipadamente imaginava exatamente como tem acontecido (...). Depois, agora mais tarde, quando me reformei, comecei a saber quem é que organizava excursões e comecei a andar (...). De maneira que vou me contentando, vou dando uns passeios com o meu irmão (...). E depois também aqui, nas redondezas, vou sozinho até à Nazaré, São Martinho e Caldas e assim se vai passando o tempo, da melhor forma que for possível.” (E3, homem, 72 anos)

“Imaginava a minha vida na reforma com mais passeios, conhecer mais Portugal, poder ir aqui e acolá, ter mais disponibilidade.” (E6, homem, 87 anos).

Um último subtema destaca as perspetivas de homens face à reforma, mostrando que estes projetavam dedicar-se a tarefas mais relacionadas com o exterior, como, por exemplo, a agricultura, a jardinagem e a atividades profissionais:

“Na altura, não tinha, assim, nada em mente do que iria fazer. A única coisa que eu podia realmente pensar era, como tenho uns bocadinhos de terra herdados dos meus pais, que ia dar continuação na limpeza dos terrenos, ou no tratar algumas árvores, ou no semear algumas plantas simples, como alface, tomate em pequena escala, mas apenas para gasto interno.” (E1, homem, 77 anos).

“Eu, então, pensei no seguinte, tinha aqui este bocado de terreno, ia plantar aqui um pomar, tenho água ali e comecei a plantar aí umas plantas, uns pessegueiros, pereiras, alfaces e morangos. Pensei que ia aqui perder umas horas por dia e é isso que acontece.” (E3, homem, 72 anos)

“Imaginava que ia andar ocupado aqui no quintal, porque eu já tinha o quintal para me entreter, portanto, aqui no quintal, na jardinagem, nas hortas, algumas coisas a fazer. Era só ter sol e ter tempo livre para ir a algum lado.” (E7, homem, 66 anos).

“Eu depois de pensar terminar com a construção civil, é claro, seria a agricultura, vinhas, cheguei a ter muita vinha por aí abaixo, este depósito chegou a estar todo cheio de vinho, cheguei a ter 20 pipas de vinho, 20 x 500 litros.” (E15, homem, 88 anos).

“Eu sabia mais ou menos o que era a reforma, a minha preocupação número um era o seguinte, reformado ter uma atividade não remunerada (...). Portanto, foi essa a minha preocupação, arranjar qualquer coisa que substituísse os meus tempos de serviço, de forma a não criar uma monotonia.” (E16, homem, 77 anos).

Das ocupações *genderizadas* às ocupações partilhadas

Um segundo grande tema identificado no material das entrevistas mostra que a maioria das ocupações das pessoas entrevistadas é *genderizada*, embora exista uma ocupação que é partilhada, dando lugar a três tipos de ocupações: i) as ocupações femininas; ii) as ocupações masculinas; e iii) as ocupações partilhadas – a jardinagem, aqui detalhadas em três subtemas.

Um primeiro subtema permite-nos concluir que, na reforma, as mulheres, quando comparadas com os homens, continuam a assumir mais o trabalho doméstico e as atividades relacionadas com o cuidado da família. De facto, durante a sua reforma, as mulheres continuam a realizar diversas tarefas domésticas e, além disso, passam também a dedicar-se ao cuidado dos netos e netas, dos seus pais, ou a realizar tarefas que permitam aliviar os seus filhos e filhas no seu dia a dia. Assim, de uma forma geral, estas mulheres apresentam um dia a dia mais restrito do que os homens, cingindo-se mais à esfera doméstica do que eles. Consequentemente, dedicam muito pouco tempo à socialização e aos seus *hobbies*, apenas saindo de casa para ir às compras ou para fazer exercício físico, como a realização de pequenas caminhadas e de hidroginástica, como ilustram os seguintes excertos:

“Estou mais tempo com os meus netos, posso vê-los crescer e ajudar a minha filha também (...). Então, o meu dia a dia é assim: levanto-me de manhã, ou vou fazer uma caminhada, ou vou à piscina fazer hidroginástica, que também tenho duas vezes por semana em Odemira, e também estou com os meus netos, vou buscá-los à escola, apoio lá em casa a minha filha, e convivo com algumas amigas que tenho, não são muitas, neste momento, mas é o que eu faço, vou também lendo alguns livros.” (E2, mulher, 71 anos)

“Brinco, brinco muito com eles, com a minha neta, é mais de boca, é só dizer-lhe duas coisas e ela a mim, porque já tem 16 anos, agora, com o pequenino, que tem 9 anos, é uma brincadeira pegada.” (E5, mulher, 71 anos)

“Agora, entretenho-me muito com os meus netos, que é o que me tem dado um bocado de ânimo para viver e depois daquilo que tenho passado, entretenho-me muito com eles quando posso. O meu neto está em Setúbal durante a semana, mas vem todos os fins de semana, por isso, o fim de semana é para os netos e durante a semana, às vezes, ainda vou ali à minha neta, que mora aqui perto e que me está sempre a convidar (...). É o meu dia a dia, não tem assim grandes planos, mas, pronto, o meu maior é os netos, claro.” (E8, mulher, 71 anos)

“Ajudo muito com os netos, vou buscá-los à escola, vou pô-los, vou pôr a minha neta à dança, vou buscá-la e, pronto, é isso. E também vou às compras quando é preciso (...). Vou com os meninos ao parque, até mesmo durante a semana vou buscar o J. e a C., quando vêm os dois e vamos sempre um bocadinho ao parque. E faço muitas atividades com os meninos até porque a minha filha tem uma vida muito ocupada e eu ajudo muito nessa parte.” (E9, mulher, 59 anos)

“Como eu já te disse, é acordar fazer o serviço de casa, muitas vezes, vou primeiro caminhar, tenho hidroginástica duas vezes por semana e de 15 em 15 dias vou a Lisboa (...). Eu esperava viajar, não era estar aqui em casa, a tratar da casa.” (E12, mulher, 68 anos).

“Então, o que é que lhe posso dizer, sou dona de casa, gosto de cozinhar, gosto de fazer bolos, quando tenho saúde e se puder ajudar pelo menos a minha filha mais nova que passa muitas horas ao balcão, ajudo.” (E13, mulher, 76 anos)

Um segundo subtema mostra que, em contraste, os homens entrevistados se dedicam mais a atividades de socialização (e.g., indo ao café, convivendo com a família e com os amigos, etc.), a *hobbies*, a áreas que sempre lhe interessaram, mas que a vida profissional não lhes permitia uma grande dedicação (e.g., a agricultura, ver futebol, ouvir música, dar passeios etc.), ou a elaborar alguns trabalhos pontuais no âmbito da sua profissão ou de outra. Ainda assim, alguns homens relataram envolver-se também, por vezes, em atividades de limpeza e manutenção, mas isso ao ar livre, no exterior da casa e não como as mulheres, que se ocupam mais das lidas da casa no espaço privado. De uma forma geral, os homens apresentam não só uma maior diversidade, mas também uma maior quantidade de tempo despendido em atividades

de socialização e *hobbies* do que as mulheres, sendo que, a maioria do seu tempo é passado no exterior, seja, na agricultura, no quintal, a dar passeios, a ir ao café ou a comprar o jornal. Dentro de casa, há uma maior probabilidade de os homens assistirem à televisão, verem jogos de futebol, ou ouvirem rádio:

“Eu formei-me em 2001, exatamente como gestor de conta no Santander e, desde então, além de reformado, de ter algum lazer, passeios e coisas do género, tenho uma pequena agricultura, onde me ocupo (...). Contínuo também a colaborar com o mesmo banco na área comercial (...). Uma vez reformado, passei a levantar-me um pouco mais tarde, entre as 8 e as 9 horas da manhã, dou uma volta ao quarteirão, bebo um café com os amigos, converso um bocado e depois volto a casa, faço a barba, reparo-me para ir almoçar ou com um filho, ou com um neto ou com os dois. (...) e depois tenho uma ocupação de que eu gosto muito, que sempre gostei e que a vida profissional não me permitia, que é a música.” (E1, homem, 77 anos)

“Eu, então, pensei no seguinte, tinha aqui este bocado de terreno, ia plantar aqui um pomar, tenho água ali e comecei a plantar aí umas plantas, uns pessegueiros, peras, alfaces, morangos, porque pensei que aqui ia perder umas horas por dia e é isso que acontece (...). Depois, como gosto de praia, sabia que na praia eu passava ali 4 ou 5 horas por dia, se o tempo tiver quente, se calhar, até passo o dia todo, vou e até almoço lá (...). Passo também um bocado a ver futebol ainda (...). Agora, a seguir ao almoço, sento-me ali na esplanada, vou comprar o jornal, vejo se aparece alguém (...). Mesmo aqui em casa, eu gosto de estar em casa, quando tenho alguma coisa para fazer, porque à noite tenho que dormir, agora se não tiver nada para fazer aqui, o que é que estou aqui a fazer?” (E3, homem, 72 anos)

“Atualmente, depois da pandemia, de manhã, vou buscar o pão, vou fazer umas compras que são necessárias e depois venho para casa (...). Também vejo muita televisão, gosto muito de bola (...). Após a minha reforma, ainda fui solicitador (...).” (E6, homem, 87 anos).

“O meu dia a dia é isto, é andar aqui no quintal, fazer algumas coisinhas que tenho para fazer, a melhorar algumas coisinhas a nível de jardim, na horta e fazer uma limpeza (...). Portanto, é cortar a relva, aparar a relva, arrancar as ervas e podar algumas coisas. Na horta, é semear ou plantar alguns legumes. De resto, é passar o tempo (...). Ao fim de

semana, só ao domingo é que não faço, de resto, apanho alguma folha, limpo o carro, se for preciso, e depois vamos dar um passeio.” (E7, homem, 66 anos)

“Comecei por fazer a árvore genológica da família, depois mudei para a pintura, a pintar quadros a carvão, a lápis de cera, fiz uns bonecos lá para casa, inventava, experimentava, fazia experiências lá com esses materiais. Depois, abandonei um bocado isso e dediquei-me à pesca também, não pelo facto de apanhar os bichinhos, mas é pelo facto de estar ao ar livre e de ir à Nazaré e estar lá no Porto de abrigo (...). Recentemente, estou a dedicar-me também um bocado à eletrónica, porque também é uma coisa que eu gosto (...). Tenho viajado, viajo muito, percorri uma quantidade de países (...). Um bocado antes de me reformar, mas isto foi quase tudo depois de me reformar.” (E10, homem, 66 anos)

“O meu dia a dia é levantar-me de manhã e ir dar de comer a umas poucas ovelhas que tenho lá em baixo. Este ano não choveu, foi mau, elas não têm muita pastagem, embora haja muito terreno por aí abaixo, dezenas de hectares e, então, vou cortar erva onde existe para lhes dar. Corto a erva, dou-lhes, semeio batatas, ervilhas, favas, tudo, pronto, agricultura (...). Aqui por casa? Não faço nada, é só comer. Gosto de assistir a um bom jogo de futebol, na rádio ou na televisão, mas prefiro rádio. Gosto de boa música, por exemplo bons programas de fado, ligo a rádio e oiço aí uma hora.” (E15, homem, 88 anos)

Por último, o terceiro subtema destaca a existência de uma ocupação partilhada, tanto por homens, como por mulheres – a jardinagem:

“Gosto de tratar da casa, gosto de ir até ao jardim.” (E4, mulher, 72 anos)

“E também vou às compras quando é preciso, jardino um bocadinho hoje, um bocadinho daqui a uma semana.” (E9, mulher, 59 anos)

“Nunca mais fiz nada daquilo que gosto, nunca mais tive atividades que me ajudem e, então, estou dedicado ao meu jardim. Tenho um jardim muito grande, só catos tenho alguns de 90 e as novas flores de agora que são as suculentas.” (E14, mulher, 68 anos)

“Depois, além da agricultura, tenho também aqui jardinagem, sou eu que faço isto aqui tudo.” (E3, homem, 72 anos).

“Imaginava que ia andar ocupado aqui, no quintal, porque eu já tinha o quintal para me entreter, portanto, aqui, no quintal, na jardinagem.” (E7, homem, 66 anos)

“Tenho uma parte, com meia dúzia de árvores de fruta, que me entretenho, aquilo para arranjar, para limpar a parte onde estão as frutas e assim. Durante o ano, vou fazendo a parte da limpeza, para não deixar crescer ervas.” (E16, homem, 77 anos).

Diferenças de Género nas Perceções Sobre as Pensões de Reforma

O terceiro tema identificado centra-se na questão monetária, mais especificamente nas perceções sobre as pensões de reforma, percebendo-se, uma vez mais, diferenças de género relativamente a esta questão. De facto, à semelhança do que se verificou com as ocupações e as vivências, os homens e as mulheres entrevistados/as abordaram de forma diferente as suas pensões de reforma, estando elas mais insatisfeitas do que eles quanto às mesmas. Distinguimos, assim, dois subtemas, relativamente a esta questão, percebendo-se que: i) as mulheres consideram as suas pensões baixas; e que ii) os homens estão mais satisfeitos com as suas pensões.

Um primeiro subtema identificado revela que, de uma forma geral, as mulheres não consideram o valor da sua reforma adequado, não só tendo em conta o tempo que trabalharam, como também devido ao custo de vida e às necessidades com que se deparam na reforma. Com efeito, muitas das pessoas reformadas necessitam de medicamentos extremamente caros, como tal, entendem que os valores das suas pensões são muito baixos e que devem ser aumentados. Isto não só para lhes permitir ter uma vida mais desafogada, como também para melhorar a sua qualidade de vida, permitindo, nomeadamente, pôr em prática alguns dos planos que tinham em mente para esta fase da vida:

“Nunca pensei muito nisso, na reforma, quando há dinheiro suficiente para se fazer uma vida mais liberal, eu acho que essa será mais fácil: ir viajar, ver coisas novas, partilhar o tempo. Ter a possibilidade de fazer coisas novas, seria muito mais fácil, do que estar a controlar tudo aquilo que se faz.” (E4, mulher, 72 anos).

“A vida está muito exigente, as coisas estão muito caras, as pessoas que têm problemas de saúde gastam muito dinheiro em medicação (...) e, por isso, sentimos que as reformas, realmente, são pequenas para as nossas necessidades (...). Mas era isto, podia ser um bocadinho melhorada a situação da reforma das pessoas, devia ser mais elevada, a soma da reforma, para que todos tivéssemos um bocadinho mais possibilidades de ter qualidade

de vida e alguns não andem a penar, mas pronto, para mim já é alguma coisa.” (E5, mulher, 71 anos).

“Quem tem uma reforma mínima, vive, não vive mal, não é? Mas eu sou contra as reformas serem tão baixas, assim como sou contra o ordenado mínimo ser tão baixo (...). Na reforma os velhotes também têm medicamentos, têm outras coisas, não é? Por acaso, não é o meu caso, mas, pronto, acho que é equivalente, porque acho que a reforma mínima é muito pouco para aquilo que nós trabalhámos, trabalhámos uma vida inteira e é assim” (E8, mulher, 71 anos)

“Pronto, há um contra da reforma, as reformas são muito baixas embora eu já tinha 39 anos de desconto, fui tantos anos pintora de primeira e com um ordenado de primeira e fui chefe (...). Agora, na reforma, embora tenha muitos anos de desconto, tinha quase 40 anos de desconto com 57 anos de desconto, mas como o ordenado era baixo na altura que me reformei, a reforma não era muito alta, é isso, é o que eu acho. Se não tivesse um marido e casa própria, se calhar, com o que eu gasto em medicação, não me chegava.” (E9, mulher, 59 anos)

“Gostava muito que a reforma, tivéssemos locais gratuitos, se estamos na reforma, não é? Porque, por exemplo, agora abriu outra vez a universidade sénior, mas temos que nos inscrever e pagar. Eu fui sempre amealhando e tendo alguma coisa, mas não dá para a gente ir para uma universidade e pagar, porque paga-se 20 euros de inscrição, paga-se 20 euros por mês e eu acho que devia haver mais facilidades de convívio, sem ser a pagar.” (E14, mulher, 68 anos)

Outro subtema identificado revela que, embora também houvesse alguns homens que tenham admitido que gostariam que as suas pensões fossem superiores na reforma, pudemos perceber que, em geral, eles estavam mais satisfeitos com as suas pensões do que elas. De facto, foram vários os homens a admitir ter reformas que lhes permitiam viver uma vida desafogada, implementar os planos que tinham em mente, como, por exemplo, viajar várias vezes ao ano, ou até mesmo para ajudar os/as filhos/as quando necessário:

“Portanto, a minha expectativa era, de certo modo, um bocadinho acima da média, na medida em que o setor onde eu estava inserido era um setor rentável, era um setor seguro e, por isso, eu ambicionei sempre que, se não tivesse qualquer azar na vida, que, quando

chegasse a minha hora, iria ser uma reforma razoável (...). Tenho uma reforma ligeiramente acima da média, que me permite realmente uma vida desafogada.” (E1, homem, 77 anos),

“Mas, de resto, está tudo bem, se não houver uma inflação, por exemplo, a gasolina, está caríssima, eu gasto muito dinheiro, ir para a Nazaré e vir, está quase a dois euros o litro.” (E3, homem, 72 anos)

“A minha reforma não é má, atendendo aos valores atuais, não é má, para mim, nunca fui uma pessoa muito exigente com o dinheiro, a minha mulher é que trata dessas coisas todas (...). Não, atualmente já não há nada a fazer é como eu disse atrás, se pudesse voltar para trás, tinha continuado mais uns anitos para que a reforma fosse melhor, mas também estou satisfeito na mesma com a reforma que tenho, é aquilo a que tinha direito, correspondente àquilo que eu fiz, está tudo bem.” (E6, homem, 87 anos)

“Eu perdi muito dinheiro com a reforma, isto não te interessa nada, mas a minha reforma são 1170 euros (...). Dá para nós vivermos, termos uma vida razoável, para irmos de férias duas ou três vezes por ano.” (E10, homem, 66 anos)

“Sobre a reforma olha, só tenho a acrescentar que, quando foi o governo anterior a este, que cá está, foi-me retirado 200 euros da minha reforma, este gajo, em combinação com o outro, disse que era para voltar a dar esse dinheiro, mas este esqueceu-se. Mas é a vida claro, ainda dá para cultivar, beber uma cerveja, para almoçarmos aqui às vezes, 10 ou 15 pessoas, da família claro.” (E15, homem, 88 anos)

“Está, felizmente nós, ou seja, tanto a reforma da mulher, como a minha, a gente tem uma conta única, alguma coisa, a gente vai juntando, uma ou duas vezes por ano, aplicamos aquele capital que está mais em cima, a gente faz uma aplicação financeira para ir buscar alguma coisa. Se os filhos precisam disto ou daquilo podemos ajudar, por exemplo, a A. tem 4 filhos, é uma família muito grande e tenho obrigação de ajudá-la.” (E16, homem, 77 anos)

Vivências *Genderizadas* na Reforma

O quarto tema identificado no material das entrevistas prende-se com as vivências das pessoas entrevistadas registadas durante a reforma, que nos permitem verificar a existência de uma *genderização*, com os homens a vivenciarem a reforma de uma forma mais positiva do que as mulheres, que relataram diversas vivências negativas nesta fase. Assim, destacamos dois subtemas, um sobre: i) as vivências das mulheres; e outro sobre ii) as vivências dos homens.

O primeiro subtema diz, então, respeito às vivências das mulheres, que admitiram que a reforma não estava a corresponder às perspetivas que detinham. Estas relataram um predomínio de vivências negativas nesta fase, muito aliadas ao idadismo e à respetiva representação negativa da idade, que predomina na nossa sociedade. Esta visão negativa do envelhecimento remete-as para o final da sua vida, o que as deixa tristes e deprimidas, realçando, muitas vezes, as perdas experienciadas, sendo desenvolvida uma passividade e resignação face à sua própria vida, onde predominam sentimentos de frustração, desmotivação, tristeza e descontentamento. No entanto, também se percebem algumas vivências positivas relatadas por estas mulheres, que destacaram o tempo passado com os netos e netas. Podemos, assim, afirmar, que estes/as constituem não só uma fonte de ocupação, mas também de felicidade que permite ajudar estas mulheres a ultrapassar os momentos menos bons:

“A reforma sempre me assustou, porque era significativa de velhice. Aliás, quando fui pedir a reforma, uma coisa que me marcou muito foi quando assinei os documentos que me mostraram, que diziam que eu ia ser reformada por velhice. Quando surgiu esse nome, foi um alerta, pronto, estás velha, sem dúvida. Eu, como reformada, sinto-me triste, porque sentimos mais que a idade já passou, passaram muitos filmes na nossa vida e que esses filmes vão ser muito mais curtos a partir de agora e, enquanto há reformados que ficam felizes, eu não (...). Tornou-se difícil fazê-lo, porque a minha rotina deixou de existir e eu precisava dela, de maneira que não foi bem aquilo que eu queria e aquilo que eu pensava encontrar, havia uma lacuna que eu não conseguia preencher (...). Como eu disse há pouco, não foi aquilo que eu pensava, porque não me ambientei à reforma, ao estar quieta, ao cozinhar.” (E4, mulher, 72 anos)

“Agora, entretenho-me muito com os meus netos, que é o que me tem dado um bocado de ânimo para viver e, depois daquilo que tenho passado, entretenho-me muito com eles, quando posso.” (E8, mulher, 71 anos)

“Nunca imaginei, porque, para já, nunca tinha imaginado que me reformava tão cedo, porque eu era uma pessoa muito ativa, tanto que apanhei uma grande depressão de início, quando este problema surgiu (...). Quer dizer, não está a corresponder, porque o ideal era eu sentir-me bem e não ter este problema, mas, pronto, lá está, se eu não tivesse os netos, acho que entrava em parafuso, assim, como eles me ocupam muito tempo, acabo por andar sempre feliz e bem, ajudam muito com a parte psicológica.” (E9, mulher, 59 anos).

“Enquanto lá trabalhei, gostei imenso. Tenho saudades e vou-te dizer uma coisa, arrependida estou, devia ainda estar a trabalhar, devia trabalhar até aos 70, mas agora já está, já está, temos que ir com a vida em frente (...). Eu não posso dizer que eu esperava isto. Eu esperava viajar, não era estar aqui em casa, a tratar da casa.” (E12, mulher, 68 anos)

“Nós, quando chegamos a uma certa idade, não vale a pena queixarmo-nos, temos que aceitar o que nos vai aparecendo e tentar fazer o melhor possível.” (E13, mulher, 76 anos)

“Não gostei de ir para a reforma e acho que tinha muita vida ainda para dar, para trabalhar. Com a profissão que eu tinha, gostava muito e sinto-me frustrada agora, com oito anos de reforma (...). Agora, não tenho grande motivação, pelo contrário, eu estou muito desmotivada, porque eu era uma senhora que todos os dias me arranjava e mudava de roupa, todos os dias ia toda pintada e as crianças até brincavam comigo e, agora, isso tudo acabou. Só se pensa na velhice e que se vai acabar, agora, neste momento, a reforma, para mim, não tem significado (...). Por exemplo, neste momento, agora, só estou a pensar, perdi de tal maneira a motivação da vida, que só estou a pensar que tenho cinco anos para acabar e se estivesse no ativo, não tinha tempo para isso.” (E14, mulher, 68 anos)

Outro subtema identificado centra-se nas vivências dos homens registadas durante a sua reforma, sendo importante referir que todos os homens enunciaram que a vida da reforma está a corresponder às perspetivas que tinham, destacando de imediato a existência de vivências positivas. Outro espeto bastante abordado pelos homens foi a liberdade que a reforma lhes proporcionou, sendo esta uma das principais fontes de vivências positivas. Esta liberdade também lhes permite terem agora novas ocupações, novos interesses e *hobbies*, que não só são uma fonte de bem-estar, como lhes permite criar uma nova rotina e novos hábitos, diferentes dos que desempenharam na maior parte da sua vida adulta. Em suma, podemos dizer que, de

uma forma geral, os homens reformados se sentem livres, aliviados, descomprometidos, alegres e satisfeitos com a vida:

“Está perfeitamente, na medida em que sou livre de fazer o que entender, portanto, está a responder à expectativa (...). A reforma, neste caso, tem sido os anos da minha vida mais folgada, embora com alguns contratemplos, nomeadamente, a perda de um familiar próximo, a minha mulher, mas que, para além disso tudo, os tempos de reforma, para mim, têm sido realmente agradáveis.” (E1, homem, 77 anos)

“A minha vida, quando eu pensei em reformar-me antecipadamente, imaginava exatamente como tem acontecido (...). Sim, está, nem pode correr melhor, porque tudo aquilo que eu pensei aconteceu, está a acontecer e prevê-se que aconteça, durante mais tempo (...). Eu já tenho dito, eu tenho uma forma de gerir a minha vida de reformado que não me chateia nada e apesar de estar sozinho, viver sozinho, eu ando alegre, ando satisfeito da vida (...), de maneira que a minha vida de reformado, podemos dizer, que corre de vento em popa.” (E3, homem, 72 anos)

“Ah, sempre boas, muitos amigos, sempre boas, muito boas (...). No verão, tenho a minha mulher que tem um bar na praia em São Martinho do Porto e, desde que que me reformei, eu vou lá fazer o verão, todos os anos, verão em São Martinho do Porto. Também é muito bom. É lá que eu reencontro os meus amigos, vão lá visitar-me, é muito bom.” (E6, homem, 87 anos)

“Eh pá, a vida da reforma é boa, a gente não tem hora para se levantar, levanta-se à agora que quer. No verão, uma pessoa levanta-se mais cedo, no inverno levanta-se mais tarde, à noite deita-se mais tarde também. Portanto, não há horários para cumprir, tirando o horário para o almoço e jantar, o resto, não há mais horários para cumprir, é ir fazendo e passando o tempo (...). Eu gosto, porque a nível mental, aliviou muito, porque eu, nos últimos anos, era encarregado, portanto, eu tinha a cabeça muito ocupada e, isso, aliviou muito.” (E7, homem, 66 anos)

“Isso, de não estar submetido às ordens ninguém, tu nem calculas, para mim, é uma coisa do outro mundo, não há nada que pague essa liberdade. Tu não tens que prestar contas a ninguém. Quando tu estás a trabalhar, tens que prestar contas, obedeces a determinadas regras e tens que as cumprir, ou não, mas, se não as cumprires, sofres as consequências.

Mas tu teres a possibilidade e a liberdade de te livrares disso, é uma coisa do outro mundo.” (E10, homem, 66 anos)

“Normalmente está, fiz aquilo que pretendia fazer ocupei o tempo antes, quando era mais novo, portanto, a seguir à reforma, muito ocupado mesmo, com muito pessoal e muitas obras, muita coisa, sempre muito trabalho, mas, de qualquer das maneiras, era satisfatório. E continua a ser agora, sempre do caneco, se me apetece dar uma volta, vou dar uma volta, ando por aqui, vou com o trator a um lado qualquer, ou com a carrinha.” (E15, homem, 88 anos)

Obstáculos a uma Reforma Ativa

O quinto, e último, tema identificado centra-se nos obstáculos a uma reforma ativa, destacando a existência de dois subtemas, sobre: i) o declínio do estado de saúde físico e psicológico; e ii) o impacto negativo da pandemia de Covid-19.

Um primeiro subtema engloba as questões relacionadas com o estado de saúde. Há um claro consenso entre os e as participantes, tendo vários/as relatado um declínio do seu estado de saúde física e psicológica nos últimos anos, tal como a perda de algumas capacidades físicas ou o surgimento de problemas do sistema nervoso. Estes declínios do estado de saúde física e psicológica são abordados como um impedimento para uma reforma ativa, nomeadamente a realização de tarefas, planos e perspetivas que detinham:

“Ah, isso nunca me preocupei muito, há tantas coisas que eu gostava de fazer. Por razões de saúde, não posso pegar em muita coisa, mas tenho muitas coisas que eu gosto, há muitas coisas (...). Simplifico, porque acho que, para a idade e também por causa da falta de saúde, de problemas de saúde que tenho, não interessa muito complicar, temos mesmo que simplificar para vivermos com um bocadinho mais de qualidade de vida. Eu sou uma pessoa que tem problemas a nível do sistema nervoso.” (E5, mulher, 71 anos).

“Sabes, quando eu tomava café, agora não posso tomar, a que horas é que ia? Às 6 da tarde, quando não estava ninguém, fumava o meu cigarrinho, agora, não posso fumar. Olha, deixei de fumar lá no cérebro, fui jantar com colegas, eramos cinco, eu fumei quatro ou cinco cigarros seguidos, nesse dia, estávamos na conversa e fui fumando, cheguei a casa era quase uma hora da noite e, de repente, um ataque cardíaco, tive que ir para o hospital.” (E12, mulher, 68 anos)

“Sim, gosto, tenho muitos livros, gosto de histórias, biografias e há uma série, por exemplo, temos uma escritora portuguesa que é Helena Sacadura Cabral, gosto das coisas que ela escreve, é muito realista e é sempre baseado em factos da vida. Agora, há algum tempo que não leio nada, porque a vista direita não está muito bem e é assim.”
(E13, mulher, 76 anos)

“Eu tinha isto e os cristais não indo ao lugar, uma ou duas vezes à saída dos ensaios tiveram-me que ir meter a casa, de maneira que depois a médica disse-me logo, pronto, suspenda isso por tempo indeterminado e, pronto. Custou-me muito, porque eu gostava muito de pertencer ao coro da academia, fazíamos às vezes aqueles espetáculos, aqui na Benedita.” (E16, homem, 77 anos)

“Depois, uma pessoa chega a esta idade e começam a aparecer as mazelas todas, as mazelas do tempo de andar a trabalhar, uma pessoa pegava em pesos e não olhava a meios, não tinham cuidado suficiente e, agora, a gente nota que tem problemas a nível de ossos, musculares, aparem essas dores que não as cuidámos quando eramos mais novos.” (E7, homem, 66 anos)

“Olha, idealizava que ainda podia ter oportunidade de fazer qualquer coisa e tenho, ainda consigo, depois tive um AVC hemorrágico, estive quase a morrer, ainda escapei, mas, mesmo assim, consegui voltar a falar, às vezes, gago, mas consigo voltar a falar e a trabalhar (...). Levanto-me tarde, muito tarde. No tempo do verão ia ao ginásio, agora ainda não vou, porque andei cheio de dores (...). A reforma, para mim, está bem assim. Se eu tiver um pouco mais de saúde do que o que tenho é ótimo.” (E11, homem, 73 anos)

Um segundo subtema retrata o impacto negativo da pandemia de Covid-19 na vida das pessoas entrevistadas. De facto, a este propósito há um consenso, tendo a maioria dos/as participantes relatado uma diminuição da sua rotina no exterior com a pandemia, comprometendo uma reforma ativa. Esta diminuição, deu-se, essencialmente, através da redução dos seus hábitos e do tempo destinado a atividades de socialização e *hobbies*. No fundo, a pandemia veio incrementar a perda do sentimento de liberdade, instaurando-se o medo, o cansaço e o isolamento social:

“A pandemia veio mudar isto tudo, mas, metendo a pandemia de lado, as coisas vão correndo mais ou menos como eu esperava (...). Neste momento, com a pandemia, não posso viajar e ainda não tenho muita segurança em fazer viagens (...). Uma das coisas que eu penso que as minhas respostas seriam um pouco diferentes é se não houvesse pandemia, com a pandemia isto limita um pouco, a liberdade que eu tinha, que já não é a mesma... Quando a pandemia acabar, aí, eu vou continuar a fazer os meus passeios mais longos, aí vou mesmo fazer as viagens que eu quero fazer, ainda em vida.” (E2, mulher, 71 anos)

“É isto que eu faço, faço caminhadas, mas, agora, a pandemia proibiu-nos de tudo, mas bebia o café e fazia a minha vida, agora, estou um bocadinho mais por casa (...). Fazia o mesmo tipo de coisas, mais saía mais, porque antes da pandemia, todos os dias de manhã, tinha uma amiga ou outra que me vinha buscar e íamos beber um café e, pronto, fazíamos outro tipo de vida, mas depois proibiram e tivemos que ficar em casa (...). Com a pandemia tive que ficar em casa e agora não me apetece mesmo sair, agora, às vezes, prefiro ficar em casa do que sair (...). (E8, mulher, 71 anos)

“Os primeiros dois anos, eu estive bastante ativa, ia para a universidade sénior, fazia passeios, caminhadas, fiz muitos passeios com a universidade, mas, depois, entrámos em pandemia e, desde aí, foi um descalabro. Nunca mais fiz nada daquilo que gosto, nunca mais tive atividades que me ajudem e, desde então, estou dedicada ao meu jardim (...). Gostava de estar a participar no voluntariado, andar na universidade sénior, nas caminhadas e isso tudo parou. Há três anos que eu estou completamente parada. (E14, mulher, 68 anos).

“Mas, agora, há dois anos parou, começou a pandemia e eu também não vou, porque tenho medo. Isto ainda não está muito seguro para andar aí de transportes públicos, até porque é obrigatório ainda andar de máscara em locais fechados (...). Eu às vezes, até já nem ouço o telejornal, por exemplo, agora, esta coisa do Covid também já aborrece...” (E3, homem, 72 anos).

“Atualmente, depois da pandemia vou de manhã buscar o pão, vou fazer umas compras que são necessárias e depois venho para casa à tarde, mais tarde faço uma caminhada e depois volto para casa.” (E6, homem, 87 anos).

“Desde a pandemia, também comecei a evitar ir lá abaixo. Levanto-me, bebo um café, faço as minhas coisinhas, se estiver com tempo, vou para o quintal e entretenho-me. Agora, passo mais tempo em casa, porque todo o cuidado é pouco, com isto da pandemia, é assim, temos que encarar isto como a realidade e não esperar milagres.” (E16, homem, 77 anos)

CAPÍTULO 5

Discussão

Na presente dissertação pretendemos aprofundar o conhecimento sobre género e reforma, enriquecendo o presente e o futuro da sociedade portuguesa, em constante envelhecimento. Neste sentido, através de uma perspetiva de género, procuramos explorar empiricamente as perspetivas e vivências de homens e mulheres sobre as suas reformas. Mais especificamente, pretendemos compreender: antecedentes i) as razões que levaram os/as participantes à reforma; ii) as suas perspetivas sobre a mesma; e iii) as suas vivências atualmente.

No que concerne aos antecedentes da reforma, foi possível constatar, tanto no Quadro 3.1, como nas entrevistas, que os/as participantes relataram ter-se reformado devido a diversas razões, nomeadamente por: terem atingido o tempo de serviço, ter surgido a oportunidade, cansaço geral, cansaço do ambiente da fábrica, trabalho exaustivo, problemas de saúde e por ter terminado o tempo de subsídio de emprego. Apesar da maior parte dos/as participantes ter relatado apenas uma razão por detrás da sua escolha de se reformar, reconhecemos, à luz de descobertas de outros estudos (e.g., Browne et al., 2018; Fisher et al., 2016; Wang & Shultz, 2010), que o momento de se reformar não é influenciado apenas por um único fator, mas sim por multiplicidade de aspetos que interagem e influenciam esta decisão. Ainda que possam existir mais razões por detrás da decisão de se reformar, estes resultados permitiram identificar uma multiplicidade de razões individuais e organizacionais pelas quais as pessoas se reformam, permitindo responder ao primeiro objetivo da investigação e evidenciando que a reforma é um processo complexo influenciado por diversos fatores (Fisher et al., 2016).

Relativamente às perspetivas sobre a reforma, alguns/algumas dos/as participantes relataram não deter nenhuma perspetiva face à mesma, indo ao encontro do estudo de Ekerdt et al., (2001), onde é afirmado que a incerteza face a esta fase da vida é uma situação real dos trabalhadores e não deve ser ignorada, uma vez que, o planeamento da reforma está intimamente ligado com vivências positivas pautadas por satisfação (Elder & Rudolph, 1999) e bem-estar (Noone et al., 2009) na reforma. À semelhança do nosso estudo, a não existência de planos para a reforma é, muitas vezes, relatada através dos termos “não pensei nisso”, “não tenho planos”, ou, simplesmente, “não sei” (Ekerdt et al., 2001). Ainda assim, existem outras razões que podem ajudar a compreender este cenário, nomeadamente, a existência de reformas imprevistas e involuntárias, relatadas por alguns/algumas participantes ao longo das entrevistas, como, por exemplo, reforma por invalidez e reforma antecipada por desemprego de longa duração. Adicionalmente, acreditamos que a ausência de perspetivas também pode ser

compreendida através da falta de um planeamento adequado por parte das entidades empregadoras. Por último, aquelas pessoas que, estiverem em piores condições económicas e de saúde, terão também, menos recursos, limitando a sua possibilidade de escolha e planeamento da reforma (Moffatt, & Heaven, 2017).

Por outro lado, diversos/as participantes apresentaram perspetivas centradas na questão da liberdade e disponibilidade para viajar. Estes resultados não são novidade, uma vez que o fim da vida profissional é muitas vezes desejado, por significar liberdade do uso do tempo e a concretização de interesses pessoais (Fonseca, 2011). Adicionalmente, segundo Atchley (1989), a maioria das pessoas, refere o lazer como uma das grandes motivações para a transição da reforma. Por último, também obtivemos resultados que permitiram identificar a existência de perspetivas de homens relativamente a esta questão, nomeadamente projetavam dedicar-se à agricultura, jardinagem e a atividades profissionais. A existência destas perspetivas de atividades no exterior por parte dos homens, em detrimento de outro tipo de tarefas (e.g., tarefas domésticas ou de cuidado), pode ser justificada através das expectativas de género que se verificam ao longo do curso de vida e que se perpetuam também na forma como os indivíduos perspetivam a reforma (Calassanti, 1996). No que concerne ao segundo objetivo da investigação, estas descobertas permitem-nos constatar que existe ainda uma grande falta de planeamento face a esta parte da vida, tanto por homens como por mulheres. Para além disso, o lazer e a liberdade surgem, em ambos os sexos, como uma das perspetivas que possuem para a reforma, embora os homens também apresentem perspetivas distintas, ligadas a atividades no exterior. Em suma, podemos constatar que existe uma grande variabilidade na forma como os homens e as mulheres planeiam a sua reforma, na linha de outros estudos (Ekerdt et al., 2001; Moffatt & Heaven, 2017).

No que concerne às ocupações na reforma, os discursos dos/as participantes permitiram evidenciar e acentuar as diferenças existentes entre homens e mulheres, já constatadas no questionário sociodemográfico. A literatura sobre os usos do tempo (Perista et al., 2000, 2016) ajuda-nos a perceber que as diferenças de género existentes na fase de vida ativa se perpetuam ao longo das trajetórias de vida, incluído nesta fase mais tardia da vida humana. À semelhança de Anxo et al., (2011), surge não só a ideia de que homens e mulheres ocupam o seu tempo de maneira diferente, como que existe uma discrepância na divisão do trabalho, que se estende a diversas fases da vida. De uma forma geral, pudemos perceber que grande parte das ocupações na reforma são *genderizadas*, estando as mulheres mais ocupadas com as tarefas domésticas, o trabalho de cuidado a familiares e o exercício físico, em detrimento dos homens, que ocupam mais o seu tempo com *hobbies* e atividades de socialização. Estes resultados vão ao encontro

do estudo de Calasanti (1996), que evidenciou que, também no decorrer da reforma, é esperado que as mulheres continuem a dedicar-se aos trabalhos domésticos e de cuidado, assumindo uma posição de desvantagem em relação aos homens. Pois, enquanto os *hobbies* e outras atividades de socialização são atividades opcionais, o trabalho doméstico e de cuidado constitui-se como uma responsabilidade que as mulheres têm, muitas vezes, que assumir.

Adicionalmente, constatamos que os homens não só apresentam uma maior diversidade de ocupações, como também passam mais tempo fora de casa, em oposição às mulheres, que apresentam um dia a dia mais restrito. O facto de as preocupações que caracterizavam a vida laborar ativa das mulheres permanecerem imutáveis na reforma (Solinge & Henkens, 2005), pode ajudar a compreender por que razão elas despendem menos tempo em atividades de socialização e *hobbies*. Em suma, estas descobertas ajudam a evidenciar as expectativas e os papéis de género nesta fase da vida, onde as mulheres acabam por permanecer ocupadas com o papel doméstico, familiar e de cuidadoras, enquanto os homens têm a liberdade para construir uma nova rotina diferente da desempenhada a maior parte da sua vida. Estes resultados vão ao encontro dos resultados do inquérito nacional dos usos do tempo, que relataram a existência de desigualdades entre homens e mulheres na divisão de tarefas domésticas e trabalho de cuidado também na faixa etária com idade superior a 65 anos (Perista et al., 2016).

Se, por um lado, o uso do tempo é influenciado pelo género, também poderia ser influenciado por outros fatores, nomeadamente, o contexto histórico português e a dimensão geográfica onde os/as participantes residem (Perista et al., 2000). Em Portugal, os papéis tradicionais de género, ainda estão bastante enraizados. De facto, segundo Amâncio e Santos (2021), as mudanças sociais que se deram após a transição para a democracia não foram acompanhadas por uma ideologia de igualdade de género. Por outro lado, alguns tipos de ocupações aqui relatados são levados a cabo num contexto rural, onde as atividades ao ar livre, como a agricultura e a jardinagem, provavelmente não caracterizariam o dia a dia de todos/as os/as participantes, caso eles pertencessem a um contexto urbano.

Relativamente à forma como os/as participantes abordam as suas pensões de reforma, verificamos que os homens relataram estar muito mais satisfeitos do que as mulheres, que consideram o valor das suas pensões baixo. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Kim e Moen (2002), que evidenciou que as mulheres consideraram a suas pensões mais desadequadas, em comparação com os homens. As diferentes trajetórias de vida e de trabalho podem ajudar a compreender, mais uma vez, estas descobertas. O facto de as mulheres estarem mais propensas a fazer interrupções de carreira, a envolveram-se em trabalho não remunerado e a estarem sub-representadas em cargos elevados (Duberley et al., 2014; Eagly & Wodd, 2012)

pode levá-las a terem pensões mais baixas. Segundo Duberley et al. (2014), geralmente, as mulheres têm mais dificuldades do que os homens na hora de se reformarem, ficando em situações economicamente mais desfavorecidas do que eles. Este tema leva-nos também a discutir o facto de o trabalho não remunerado, como o trabalho doméstico e de cuidado, não ser considerado, nem valorizado na nossa sociedade (Perista et al., 2000), levando a que as pensões de reforma sejam baseadas numa noção masculina de trabalho, que não considera as atividades domésticas, nem de cuidado elaboradas pelas mulheres, ao longo das suas vidas (Meyer, 1990).

No que concerne às vivências *genderizadas* na reforma, verificamos que, no geral, os homens vivenciam a reforma de uma forma mais positiva do que as mulheres, que relataram diversas vivências negativas nesta fase. Em seguida, discutimos os possíveis fatores que podem ajudar a compreender estes resultados. Por exemplo, tal como os homens e mulheres detêm diferentes trajetórias de trabalho e de vida, em geral, também terão diferentes formas de se adaptar e de viver a reforma (Hed et al., 2020; Kim & Moen, 2002), podendo as mulheres ter mais dificuldades de adaptação a esta fase da vida (Solinge & Henkens, 2005). Adicionalmente, existem estudos que relatam que os homens experienciam maiores níveis de satisfação na reforma (Quick & Moen, 1998), sendo que as mulheres iniciam a reforma com mais sintomas depressivos e atitudes mais desfavoráveis em relação ao próprio envelhecimento (Kim & Moen, 2002). Em consonância com estas descobertas, as mulheres relataram um predomínio de vivências negativas nesta fase, pautadas por tristeza, frustração e desmotivação face à vida. Estes sentimentos surgiram nos seus discursos muito aliado a atitudes idadismo e à respetiva visão negativa da idade. Tal como Rosa afirmou, em 2012, existe uma visão negativa que associa a velhice à morte, remetendo-a para última fase da vida humana. Nesta visão, as perdas físicas e cognitivas oprimem os projetos futuros e fomentam o sentimento de perda em relação ao passado, experienciam sentimentos de infelicidade, frustração e desmotivação face à vida. Constatamos também que as atitudes idadistas comumente aceites na nossa sociedade, acabam por influenciar largamente a forma como as mesmas vivenciam a reforma, afetando negativamente a sua autoimagem e o seu comportamento (Levy, 2003, 2009). Para algumas das entrevistadas, a reforma revelou-se como um acontecimento que representa a entrada para a velhice e, consequentemente, tudo o que isso implica na nossa sociedade, nomeadamente a doença, declínios das capacidades e a morte. Em contrapartida, os momentos partilhados com os/as netos/as demonstraram-se como a única fonte de vivências positivas na reforma.

Por outro lado, os homens afirmaram que a reforma está a corresponder às suas perspetivas, evidenciando a existência de vivências positivas caracterizada pela liberdade, novas ocupações, novos interesses e *hobbies*. De uma forma geral, os homens sentem-se livres, aliviados,

descomprometidos e satisfeitos. A insatisfação das mulheres face à reforma também pode ser compreendida através do facto das suas ocupações não coincidirem com as perspetivas que detinham (e.g., viajar em vez de tratar de tarefas domésticas). A proeminência de atividades domésticas e de cuidado pode levar as mulheres a sentirem-se sobrecarregadas e “presas ao lar” (Fonseca, 2011), em comparação com os homens, que se sentem mais livres, estando mais envolvidos em atividades de interesse pessoal, como *hobbies*. Isto leva a que a reforma possa ser muito mais atrativa para os homens, que não se veem obrigados a perpetuar, nesta fase da vida, a maior parte das preocupações que tinham antes da reforma (Solinge & Henkens, 2005).

Por último, os nossos resultados permitiram-nos concluir que a doença e a pandemia de Covid-19 constituíram-se como obstáculos a uma reforma ativa. Estas descobertas contribuem para um melhor entendimento sobre esta fase da vida. Por exemplo, o surgimento de doenças limitou e/ou diminuiu a rotina de diversos/as participantes, inclusive surgiu como um impedimento a planos e perspetivas que detinham para a reforma. Por outro lado, pudemos também identificar o impacto da pandemia de Covid-19 neste tema, concluindo que os/as reformados/as foram amplamente afetados/as. Se antes as pessoas saíam regularmente para fazer diversas atividades sociais fora de casa, com a pandemia, deixaram de o poder fazer, pois, desde o seu início que a população idosa foi incitada a ficar em casa o máximo possível até ao surgimento e aplicação das vacinas (Macleod et al., 2021). A maioria dos/as participantes relatou uma diminuição da sua rotina no exterior, que se deu, essencialmente, através da redução dos seus hábitos, do tempo destinado a atividades de socialização e *hobbies* (Fiorillo et al., 2019; Novais et al., 2021), atividades estas que eram fonte de prazer, satisfação e bem-estar.

Em relação ao último objetivo, pudemos verificar que de forma geral, os homens e mulheres vivenciam a reforma de forma bastante distinta. Descobrimos que não só apresentam diferentes ocupações, como diferentes percepções das pensões e das vivências gerais desta fase da vida. De forma geral, a reforma revelou-se mais positiva para os homens do que para as mulheres. Apenas a pandemia de Covid-19 e o surgimento de doenças se demonstraram como um impedimento a uma reforma ativa entre homens e mulheres. Em suma, estes resultados evidenciam que, tal como o estudo do envelhecimento, a reforma deve ser compreendida à luz de uma perspetiva de curso de vida, analisando o papel das diferentes trajetórias de emprego e de vida, de homens e mulheres, bem como o contexto em que as mesmas se desenrolam.

Implicações práticas

Estas descobertas fornecem implicações práticas para o trabalho de profissionais, organizações e, até mesmo, para o próprio Governo. Por exemplo, o Governo deve promover atividades alternativas ao trabalho remunerado, que possam deter igual importância para o bem-estar individual das pessoas reformadas, nomeadamente, voluntariado e atividades de socialização e aprendizagem. É relevante que estas atividades não representem gastos acrescidos para os/as reformados/as, de forma a facilitar o acesso a todos/as, mesmos aqueles/as com pensões inferiores. Adicionalmente seria valioso, o Governo incentivar iniciativas culturais, por exemplo, exposições de arte realizadas por pessoas desta faixa etária, que possibilitem demonstrar que a reforma pode ser sinónimo de liberação e criação.

Embora seja difícil perspetivar se a distribuição inequitativa das tarefas domésticas e de cuidado do nosso estudo sejam uma questão de idade ou coorte, deve-se promover tanto no âmbito profissional, quanto na esfera do trabalho não pago, uma distribuição mais equitativa, nas diferentes faixas etárias. Por exemplo, uma intervenção segundo uma perspetiva de prevenção junto de faixas etárias mais novas, permitirá que, desde cedo, os papéis tradicionais de género sejam quebrados e não sejam perpetuados ao longo da vida.

Através das nossas descobertas, sugerimos também que é necessário que exista um melhor planeamento na reforma, de forma a reduzir as incertezas em relação a este período da vida. As entidades empregadoras podem e devem ter um papel ativo neste planeamento, que deve ter por base uma visão holística, abordando diferentes níveis como, pessoal, familiar, conjugal e laboral (Rowen & Wilks, 1987). Nesse planeamento, um/a psicólogo/a organizacional deverá abordar questões que vão para além das pensões da reforma, tal como *hobbies*, a possibilidade de voluntariado, recursos pessoais e comunitários existentes e, claro, as expectativas e perspetivas. As empresas devem também tentar compreender qual o tipo de reforma que mais se ajusta aos seus colaboradores e colaboradoras (e.g., reforma abrupta *vs.* reforma gradual). Acreditamos que a teoria da continuidade (Atchley, 1999, citado por Meleis, 2010) pode ajudar a compreender a relevância do planeamento da reforma. Através de um planeamento adequado, os indivíduos conseguirão criar uma continuidade da identidade pessoal, fomentando também o desenvolvimento de outros papéis que façam frente à perda do papel laboral. Desta forma, será possível realizar-se uma boa transição e adaptação, fazendo com que a reforma seja encarnada como mais uma fase no *continuum* de vida.

Tal como Sousa (2019), acreditamos que a teoria do contacto intergrupal deve ser considerada no seio das organizações, como forma de promover o contacto entre os trabalhadores e trabalhadoras de diferentes faixas etárias (Abrams et al., 2006). Podem ser

criadas iniciativas que possibilitem os funcionários partilharem ativamente os seus conhecimentos, por exemplo, através de programas de mentoria (Chaudhuri & Ghosh, 2012). Este tipo de iniciativas seria não só benéfico para a organização, pois iria permitir reter todo o *know how* - o capital que não consegue ser avaliado em termos do seu valor, como iria permitir desmistificar atitudes idadistas existentes no seio laboral e na nossa sociedade, através do contacto e intercâmbio de conhecimentos entre funcionários/as de diferentes idades.

Limitações

Algumas limitações devem ser destacadas nesta investigação. O carácter retrospectivo do estudo apresenta-se como uma das limitações, uma vez que as perspetivas da reforma abordadas pelos/as participantes podem ser fruto de uma reconstrução da realidade, que tendemos a fazer de forma a diminuir o impacto de quando algo não corre como planeamos. Outra limitação prende-se com o facto de este ser um estudo qualitativo com uma amostra reduzida que está circunscrita a uma área geográfica, não permitindo que os resultados possam ser generalizados para a sociedade em geral.

Estudos futuros

Mais estudos são necessários para compreender como as pessoas reformadas experienciam esta fase da vida. Sugerimos, inclusive, que seja efetuado um estudo longitudinal, com uma amostra mais alargada e com pessoas reformadas de diferentes áreas, para além da rural. Por exemplo, uma investigação que acompanhe as expectativas e perspetivas de pessoas numa fase de pré-reforma até ao momento da transição e adaptação à reforma, onde seria possível analisar de forma mais específica as vivências e a sua relação com as perspetivas.

Conclusão

Esta investigação forneceu contributos importantes para o estudo do género e reforma, aumentando o conhecimento sobre como homens e mulheres vivem a sua vida durante a reforma. Este não só contribuiu para diminuir a escassez de estudos portugueses sobre esta temática, como acreditamos que soltamos algumas pontas de conhecimento que podem ser aprofundadas por outros/as investigadores/as. Constatamos que a reforma não é imune às questões de género, evidenciando como diferentes trajetórias de vida e de trabalho de homens e mulheres acabam por influenciar esta parte da vida. Ainda assim, esperamos que mais estudos continuem a explorar estas questões, uma vez que o género é uma conquista contínua. Em suma, é urgente aumentar o conhecimento na área, fazendo com que a passagem à reforma não seja

encarada como o “princípio do fim”, mas sim como mais uma oportunidade de desenvolvimento da vida pessoal e social, igual às que surgem ao longo de todo o curso de vida.

Fontes

- Caixa Geral de Aposentados (2022, outubro, 10). Glossário. <https://www.cga.pt/glossario.asp#>
- European Institute of Gender Equality. (s.d.). Género. <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1141?lang=pt>
- Instituto Nacional de Estatística. (2021, julho 21). *Projeções de população residente em Portugal*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaque&DEST_AQUESdest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Nações Unidas. (s.d.). *Envelhecimento*. <https://unric.org/pt/envelhecimento/>
- Organização Mundial de Saúde (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Organização Mundial de Saúde.
- Pordata. (2022, junho, 28). *Índice de Envelhecimento*. <https://www.pordata.pt/Europa/Índice+de+envelhecimento-1609>
- Segurança Social (2022, junho, 7). Pensão de Velhice. <https://www.seg-social.pt/pensao-de-velhice>
- Sistema Nacional de Saúde. (2019, junho, 22). Estudo - Impacto da solidão em idosos. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/07/22/estudo-impacto-da-solidao-em-idosos/>
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: a policy framework*. World Health Organization.

Referências Bibliográficas

- Abrams, D., Eller, A., & Bryant, J. (2006). An age apart: The effects of intergenerational contact and stereotype threat on performance and intergroup bias. *Psychology and Aging, 21*(4), 691-702. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.4.691>
- Alaphilippe, D., & Bailly, N. (2013). *A psicologia do adulto idoso*. Edições Piaget.
- Amâncio, L. (1994). *Masculino e feminino: Construção social da diferença*. Edições Afrontamento.
- Amâncio, L., & Santos, M. (2021). Gender equality and modernity in Portugal. An analysis on the obstacles to gender equality in highly qualified professions. *Social Sciences, 10*(5), 162. <https://doi.org/10.3390/socsci10050162>
- Anxo, D., Mencarini, L., Pailhé, A., Solaz, A., Tanturri, M., & Flood. L. (2011). Gender differences in time use over the life course in France, Italy, Sweden, and the US. *Feminist Economics, 17*(3), 159–195. <https://doi.org/10.1080/13545701.2011.582822>
- Atchley, R. C. (1989). A Continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*(2), 183–190. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Beehr, T. A. (1986). The process of retirement: A review and recommendations for future investigation. *Personnel Psychology, 39*(1), 31–55. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1986.tb00573.x>
- Beehr, T. A., & Bowling, N. A. (2012). Variations on a retirement theme: Conceptual and operational definitions of retirement. In M. Wang (Ed.), *The Oxford handbook of retirement* (pp. 42-56). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199746521.013.0034>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Browne, P., Carr, E., Fleischmann, M., Xue, B., & Stansfeld, S. (2018). The relationship between workplace psychosocial environment and retirement intentions and actual retirement: A systematic review. *European Journal of Ageing, 16*(1), 73-81. <https://doi.org/10.1007/s10433-018-0473-4>
- Butler, R. N. (1969). Age-Ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist, 9*(4), 243–246. https://doi.org/10.1093/geront/9.4_Part_1.243
- Cahill, M., Galvin, R., & Pettigrew, J. (2021). The retirement experiences of women academics: A qualitative, descriptive study. *Educational Gerontology, 47*(7), 297–311. <https://doi.org/10.1080/03601277.2021.1929266>
- Calasanti, T. (1996). Gender and life satisfaction in retirement: An assessment of the male model. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 51*(1), S18–S29. <https://doi.org/10.1093/geronb/51B.1.S18>
- Calasanti, T. (2010). Gender relations and applied research on aging. *The Gerontologist, 50*(6), 720–734. <https://doi.org/10.1093/geront/gnq085>
- Canales, A., Salinas, V., & Biehl, A. (2021). Gender differences in retirement behavior: How family, work, and pension regime explain retirement in Chile. *Work, Aging and Retirement, 7*(2), 107–128. <https://doi.org/10.1093/workar/waaa024>
- Chaudhuri, S., & Ghosh, R. (2012). Reverse mentoring: a social exchange tool for keeping the boomers engaged and millennials committed, *Human Resource Development Review, 11*(1), 55-76. <https://doi.org/10.1177/15344843114175>
- Coan, V., Calasanti, T. & Carr, D. (2016). Gender and life satisfaction in retirement: Recent findings from HRS. *The Gerontologist, 65*(3), 625-626. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw162.2533>

- Couto, M., & Marques, S. (2016). Atitudes em relação ao envelhecimento: Vamos falar de idadismo? In D. V. Falcão, L. F. Araujo & J. S. Pedroso (Ogs.), *Velhice: temas emergentes nos contextos psicossocial e familiar* (pp. 17-32). Alínea.
- Cuddy, A., Norton, I., & Fiske, T. (2005). This old stereotype: The pervasiveness and persistence of the elderly stereotype. *Journal of Social Issues*, 61(2), 267–285. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00405.x>
- Denton, F. T., & Spencer, B. G. (2009). What is retirement? A review and assessment of alternative concepts and measures. *Canadian Journal on Aging*, 28(1), 63–76. <https://doi.org/10.1017/S0714980809090047>
- Duberley, J., Carmichael, F., & Szmigin, I. (2014). Exploring women's retirement: Continuity, context and career transition. *Gender, Work & Organization*, 21(1), 71–90. <https://doi.org/10.1111/gwao.12013>
- Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 458–476). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>
- Ekerdt, D., Hackney, J., Kosloski, K., & DeViney, S. (2001). Eddies in the stream: The prevalence of uncertain plans for retirement. *The Journals of Gerontology: Social Sciences*, 56(3), S162–S170. <https://doi.org/10.1093/geronb/56.3.S162>
- Elder, G. (1992). Models of the life course. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*, 21(5), 632–635. <http://dx.doi.org/10.2307/2075543>
- Elder, G. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1–12. <https://doi.org/10.2307/1132065>
- Elder, H., & Rudolph, P. (1999). Does retirement planning affect the level of retirement satisfaction? *Financial Services Review*, 8(2), 117–127. [https://doi.org/10.1016/S1057-0810\(99\)00036-0](https://doi.org/10.1016/S1057-0810(99)00036-0)
- Fiorillo, R., Oliveira, D., Graça, A., Fonseca, H., Guilherme, F., Fiorense, L., Júnior, J., Pina, F., Mayhew, R., & Nascimento, M. (2021). Changes in the daily routine and life perceptions of older adults due to the coronavirus disease 2019 (covid-19) pandemic. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, 15, 1–7. <https://doi.org/10.5327/Z2447-212320212000115>
- Fisher, G. G., Chaffee, D. S., & Sonnega, A. (2016). Retirement timing: A review and recommendations for future research. *Work, Aging and Retirement*, 2(2), 230–261. <https://doi.org/10.1093/workar/waw001>
- Fonseca, A. M. (2011). *Reforma e reformados*. Almedina.
- Fontaine, R. (2000). *A psicologia do envelhecimento*. Climepsi Editores.
- Gorjão, S., & Marques, S. (2012). Idadismo e a participação social das pessoas idosas. *Rediteia*, 45, 129–138. <https://www.cidadaniaemportugal.pt/wp-content/uploads/recursos/eapn/Rediteia%20-%20Envelhecimento%20Ativo.pdf>
- Hed, S., Berg, A. I., Hansson, I., Kivi, M., & Waern, M. (2020). Gender differences in resources related to depressive symptoms during the early years of retirement: A Swedish population-based study. *International journal of geriatric psychiatry*, 35(11), 1301–1308. <https://doi.org/10.1002/gps.5367>
- Hermida, P. D., Tartaglini, M. F., & Stefani, D. (2016). Actitudes y significados acerca de la jubilación: Un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores. *Liberabit*, 22(1), 57–66. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2016.v22n1.05>
- Hutchison, E. (2005). The life course perspective: A promising approach for bridging the micro and macro worlds for social work. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 86(1), 143–152. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.1886>

- Hwang, T., Rabheru, K., Peisah, Reichman, W., & Ikeda, M. (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *International Psychogeriatrics*, 32(10), 1217-1220. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000988>
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 57(3), 212–222. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.P212>
- Kite, M. E., Stockdale, G. D., Whitley, B. E., & Johnson, B. T. (2005). Attitudes toward younger and older adults: An updated meta-analytic review. *Journal of Social Issues*, 61(2), 241–266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00404.x>
- Lanning, K. (2012). Time for myself, time for others: Gender differences in the meaning of retirement. *Sociology Honors Projects*, 36. https://digitalcommons.macalester.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1037&context=oci_honors
- Levy, B. (2003). Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self- stereotypes. *The Journals of Gerontology*, 58(4), 203-211. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.P203>
- Levy, B. (2009). Stereotype Embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332-336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- MacLeod, S., Tkatch, R., Kraemer, S., Fellows, A., McGinn, M., Schaeffer, J., & Yeh, C. S. (2021). COVID-19 era social isolation among older adults. *Geriatrics*, 6(2), 52. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6020052>
- Marques, S. (2011). *Discriminação da terceira idade*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Martens, A., Goldenberg, J. L., & Greenberg, J. (2005). *A terror management perspective on ageism*. *Journal of Social Issues*, 61(2), 223–239. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00403.x>
- Meleis, A. I. (2010). *Transitions theory: Middle range and situation specific theories in nursing research and practice*. Springer publishing company.
- Meyer, M. (2014). Family status and poverty among older women: The gendered distribution of retirement income in the United States. *Social Problems*, 37(4), 551-563. <https://doi.org/10.2307/800581>
- Miller, S. J. (1965). *The social dilemma of the aging leisure participant*. In A. M. Rose & W. A. Peterson (Eds.), *Older people and their social world* (pp. 77–92). Davis Philadelphia.
- Moffatt, S., & Heaven, B. (2017). 'Planning for uncertainty': Narratives on retirement transition experiences. *Ageing & Society*, 37(5), 879–898. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15001476>
- Monte, A. (2020). *Género e o exército português: O impacto da socialização de género nas escolhas e gestão de carreira militar das mulheres militares portuguesas*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa]. Repositório Universidade Nova. <https://run.unl.pt/handle/10362/111200?locale=en>
- Mortimer, J., & Shanahan, M. (2003). *Handbook of the Life Course*. Textbook.
- Nelson, T. (2005). Ageism: Prejudice against our feared future self. *Journal of Social Issues*, 61(2), 207–221. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00402.x>
- Noone, J. H., Stephens, C., & Alpass, F. M. (2009). Preretirement Planning and Well-Being in Later Life: A Prospective Study. *Research on Aging*, 31(3), 295–317. <https://doi.org/10.1177/0164027508330718>
- Novais, F., Cordeiro, C., Pestana, P., Côrte-Real, B., Sousa, T., Matos, A., & Telles-Correira, D. (2021). O impacto da COVID-19 na população idosa em Portugal: Resultados do

- survey of health, ageing and retirement. *Revista Científica da Ordem dos Médicos*, 34(11), 761-766. <https://doi.org/10.20344/amp.16209>
- Nunes, A. (2017). Envelhecimento ativo em Portugal: Desafios e oportunidades na saúde. *Revista Kairós – Gerontologia*, 20(4), 49-71. <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i4p49-71>
- Pereira, D. A. (2018). *Preditores das atitudes negativas face ao envelhecimento e face à sexualidade na terceira idade*. [Tese de mestrado, Facultade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa]. Repositório aberto da Universidade Católica Portuguesa. <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/27244/1/Dissertaçao%20de%20Mestrado%20de%20Diane%20Amorim%20Pinto%20Pereira-A.pdf>
- Perista, H., Maximiano S., & Freitas, F. (2000, abril, 17-19). Família, género e trajectórias de vida: uma questão de (usos do) tempo. *IV congresso português de sociologia*, Coimbra. https://cite.gov.pt/documents/14333/163579/usos_do_tempo_Inquerito_nacional_1999_HPerista.pdf
- Perista, H., Cardoso, A., Brázia, A., Abrantes, M., Perista, P., & Quinta, E. (2016). *Os usos do tempo de homens e mulheres em Portugal*. CESIS.
- Quick, H. E., & Moen, P. (1998). Gender, employment and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(1), 44–64. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.3.1.44>
- Rosa, M. (1999). *Reformados e tempos livres*. Edições colibri.
- Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rowen, R., & Wilks, C. (1987). Pre-retirement planning, a quality of life issue for retirement. *Employee Assistance Quarterly*, 2(4), 45-56. https://doi.org/10.1300/J022v02n04_05
- Solinge, H., & Henkens, K. (2005). Couples' Adjustment to Retirement: A Multi-Actor Panel Study. *The Journals of Gerontology: Social Sciences*, 60(1), S11–S20. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.1.S11>
- Streib, G., & Schneider, C. (1971). *Retirement in American Society: Impact and Process*. Cornell University Press.
- Sousa, I. C. (2019). *Leveraging an aging workforce: Contributions to longer and better working lives* [Tese de doutoramento, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Iscte. <http://hdl.handle.net/10071/20587>
- Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information*, 13(2), 65–93. <https://doi.org/10.1177/053901847401300204>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. Austin (Orgs.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-23). Nelson-Hall.
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 209–233. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115131>
- Wang, M., & Shultz, K. S. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. *Journal of Management*, 36(1), 172–206. <https://doi.org/10.1177/0149206309347957>

Anexos

Anexo A – Consentimento informado



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito de um projeto de investigação a decorrer no **Iscte – Instituto Universitário de Lisboa**. O estudo tem por objetivo explorar empiricamente as vivências de pessoas reformadas face às expectativas que detinham, sob uma perspetiva de género. A sua participação no estudo, que será muito valorizada, irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consistindo em responder a uma entrevista individual semiestruturada, com cerca de 45 minutos, que será gravada em áudio no sentido de assegurar que a informação obtida seja tratada de forma integral e com a maior imparcialidade.

O Iscte é o responsável pelo tratamento dos seus dados pessoais, recolhidos e tratados exclusivamente para as finalidades do estudo, tendo como base legal o seu consentimento [indicar art. 6º, nº1, alínea a) do Regulamento Geral de Proteção de Dados.

O estudo é realizado pela Maria Carolina Pereira (mcpaa2@iscte-iul.pt) sob a orientação das professoras Miriam Rosa (miriam.rosa@iscte-iul.pt) e Maria Helena Santos (helena.santos@iscte-iul.pt), que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida, partilhar algum comentário ou exercer os seus direitos relativos ao tratamento dos seus dados pessoais. Poderá utilizar o contacto indicado para solicitar o acesso, a retificação, o apagamento ou a limitação do tratamento dos seus dados pessoais.

A participação neste estudo é **confidencial**. Os seus dados pessoais serão sempre tratados por pessoal autorizado vinculado ao dever de sigilo e confidencialidade. O Iscte garante a utilização das técnicas, medidas organizativas e de segurança adequadas para proteger as informações pessoais. É exigido a todos/as os/as investigadores/as que mantenham os dados pessoais confidenciais.

Além de confidencial, a participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação e retirar o consentimento para o tratamento dos seus dados pessoais em qualquer momento, sem ter de prestar qualquer justificação. A retirada de consentimento não afeta a legalidade dos tratamentos anteriormente efetuados com base no consentimento prestado.

Os seus dados pessoais serão conservados por um período de 6 meses, após o qual serão destruídos ou anonimizados, garantindo-se o seu anonimato nos resultados do estudo, apenas divulgados para efeitos estatísticos, de ensino, comunicação em encontros ou artigos científicos.

Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

O Iscte não divulga ou partilha com terceiros a informação relativa aos seus dados pessoais.

Em alguns casos, a equipa de investigação pode partilhar dados com outras equipas de investigação, ou ainda prestadores de serviços a agir sob nossa orientação e responsabilidade. Neste estudo, são divulgados dados pessoais à seguintes entidades:

ISCTE-IUL Instituto Universitário de Lisboa Av. das Forças Armadas, 1649-026 Lisboa 351 217 903 000
www.iscte-iul.pt www.facebook.com/ISCTEIUL twitter.com/iscteiu www.linkedin.com/company/iscte-iul www.flickr.com/photos/iscteiu www.youtube.com/user/iulv



- Drª Ana Sepúlveda (40+LAB)
- Drª Inês Carneiro (BRU_Iscte)

O ISCTE tem um Encarregado de Proteção de Dados, contactável através do email dpo@iscte-iul.pt. Caso considere necessário tem ainda o direito de apresentar reclamação à autoridade de controlo competente – Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora. **Aceito** participar no estudo e consinto que os meus dados pessoais sejam utilizados de acordo com a informações que me foram disponibilizadas.

Sim Não

_____ (local), ____/____/____ (data)

Nome: _____

Assinatura: _____

Anexo B – Questionário Sociodemográfico



Questionário de Dados Sociodemográficos

Nº da entrevista	
Sexo	
Data de nascimento ou idade	
Nacionalidade (país de origem)	
Naturalidade (cidade)	
Estado Civil	
Filhos/as	
Habilidades académicas	
Profissão anterior	
Idade com que se reformou	
Tempo de reforma (e.g., 2 anos e 4 meses)	
Razão pela qual se reformou (e.g., devido a doença, atingiu o tempo de serviço, etc.)	
Como ocupa o seu tempo atualmente	
Tipo de reforma (antecipada, no tempo ou tardia)	
Qual a opção que mais se adequa à situação do seu agregado familiar em relação às despesas que têm?	<input type="checkbox"/> O dinheiro é sempre mais que suficiente <input type="checkbox"/> Temos dinheiro suficiente e às vezes um pouco mais <input type="checkbox"/> Temos apenas dinheiro suficiente <input type="checkbox"/> Não conseguimos pagar as contas
Outra informação relevante	

Tempo que demorou a entrevista	
Data em que foi realizada	

Anexo C - Guião de Entrevista



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Guião de Entrevistas Individuais semiestruturado

1. Warm up

Leitura do Consentimento Informado

Preenchimento do questionário de dados sociodemográficos.

2. Das Perspetivas sobre a Profissão às Perspetivas sobre a Reforma

- 1) Qual foi a sua profissão?
- 2) Quais os aspetos mais gratificantes da sua profissão?
- 3) E os menos gratificantes?
- 4) O que o/a levou à reforma?
- 5) Como trabalhador/a como imaginava que seria a sua vida na reforma?
- 6) Como é o seu dia a dia, agora, que está reformado/a? Conte-me as suas vivências.
- 7) A reforma está a corresponder aquilo que esperava? em que medida? Como assim?
- 8) Há algum outro aspeto que não tenha sido abordado que queira comentar?

3. Conclusão

Agradecer e apresentar o *debriefing*

Anexo D - *Debriefing/ Explicação da investigação*



DEBRIEFING/EXPLICAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

Muito obrigada por ter participado neste estudo. Conforme adiantado no início da sua participação, o estudo incide sobre expetativas e vivências de homens e mulheres reformados/as face à reforma e pretende analisar quais foram os antecedentes que levaram os/as participantes à reforma; quais eram as suas expetativas e perspetivas; e quais estão a ser as suas vivências.

Perguntas adicionais:

1. Em algum momento, se sentiu desconfortável?

Caso a resposta seja sim, dar espaço para abordar o assunto, tentando minimizar ao máximo as consequências negativas.

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo:

Maria Pereira (mcpaa2@iscte-iul.pt)

Profª Miriam Rosa (miriam.rosa@iscte-iul.pt).

Profª Maria Helena Santos (helena.santos@iscte-iul.pt)

Se tiver interesse em aceder a mais informação sobre o tema do estudo, pode ainda consultar as seguintes fontes:

Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: a life-course, ecological model. *The journals of gerontology series B: Psychological sciences and social sciences*, 57(3), 212–222.
<https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.P212>

Rosa, M. (2012). *O envelhecimento na sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Mais uma vez, obrigada pela sua participação.