

Este livro fornece ao leitor o acesso às informações partilhadas e transmitidas no AGEINGCONGRESS2020.

Dos dois dias de intenso trabalho, entre 21 e 22 de setembro de 2020, resultou esta esplêndida obra, que reflete a participação de Professores, Investigadores e Profissionais da área do envelhecimento, e que julgamos útil para todos a quem a dedicamos: aqueles que diariamente precisam de cuidados e a quem deles cuida.

Todos os artigos foram sujeitos a um procedimento de avaliação científica através do método double-blind peer review, pelo Comité Científico do AGEINGCONGRESS2020.

Este trabalho foi financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto «UIDB/04647/2020» do CICS.NOVA – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa.



Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais
CICS.NOVA.IPLLeiria



ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS

C.M.: 73420

ISBN: 978-84-1345-392-7



9 788413 453927

CEDE A LA VERSIÓN EBOOK SIGUIENDO
S INDICACIONES DEL INTERIOR DEL LIBRO.



DIGO DE USO EXCLUSIVO POR LA EDITORIAL

O ENVELHECIMENTO COMO UM TODO
LIVRO DE ATAS DO AGEINGCONGRESS 2020



LIVRO DE ATAS DO AGEINGCONGRESS 2020

RICARDO POCINHO, ESPERANZA NAVARRO-PARDO, PEDRO CARRANA, ANA FÁTIMA PEREIRA, CRISTÓVÃO MARGARIDO, MARGA CIGARÁN MÉNDEZ, RUI SANTOS, PEDRO BELO, LISA VALÉRIA TORRES, BRUNO TRINDADE
COORDENADORES



THOMSON REUTERS
ARANZADI

RICARDO POCINHO
ESPERANZA NAVARRO-PARDO
PEDRO CARRANA
PEDRO BELO
ANA FÁTIMA PEREIRA
CRISTÓVÃO MARGARIDO
MARGA CIGARÁN MÉNDEZ
RUI SANTOS
LISA VALÉRIA
BRUNO TRINDADE
Coordinadors

O ENVELHECIMENTO COMO
UM TODO LIVRO DE ATAS DO
AGEING CONGRESS 2020

THOMSON REUTERS
ARANZADI

Primera edición, 2020



THOMSON REUTERS PROVIEW™ eBOOKS

Incluye versión en digital

El editor no se hace responsable de las opiniones recogidas, comentarios y manifestaciones vertidas por los autores. La presente obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

La Editorial se opone expresamente a que cualquiera de las páginas de esta obra o partes de ella sean utilizadas para la realización de resúmenes de prensa.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Por tanto, este libro no podrá ser reproducido total o parcialmente, ni transmitirse por procedimientos electrónicos, mecánicos, magnéticos o por sistemas de almacenamiento y recuperación informáticos o cualquier otro medio, quedando prohibidos su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo, por escrito, del titular o titulares del copyright.

Thomson Reuters y el logotipo de Thomson Reuters son marcas de Thomson Reuters

Aranzadi es una marca de Thomson Reuters (Legal) Limited

© 2020 [Thomson Reuters (Legal) Limited / VV. AA.]

© Portada: Thomson Reuters (Legal) Limited

Editorial Aranzadi, S.A.U.
Camino de Galar, 15
31190 Cizur Menor (Navarra)
ISBN: 978-84-1345-390-3
DL NA 1244-2020

Printed in Spain. Impreso en España
Fotocomposición: Editorial Aranzadi, S.A.U.
Impresión: Rodona Industria Gráfica, SL
Polígono Agustinos, Calle A, Nave D-11
31013 - Pamplona

Todos os artigos, foram sujeitos a procedimento de avaliação científica traves do método, double-blind peer review, pelo Comité Científico do AGEING CONGRESS 2020

Este trabalho foi financiado por fundos nacionais através da FCT –Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto “UIDB/04647/2020” do CICS.NOVA– Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa.



Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais
CICS.NOVA.IPLeiria

Revivendo o passado para construir um futuro mais ativo: o caso do menino que se tornou aviador e que vive a sua velhice num lar mas sempre num mundo de aviões

ANABELA FRAZÃO¹ Y RICARDO VIEIRA²

RESUMO

Os indicadores do envelhecimento demográfico sugerem desafios de impacto no ajustamento da sociedade portuguesa ao crescente aumento da população idosa. Com este aumento dos mais velhos, vai aumentando, igualmente, a preocupação com a qualidade de vida desta população, e com o envelhecimento ativo. A responsabilidade de ajudar o idoso a envelhecer com qualidade é de todos nós pelo que é urgente olhar os novos tempos como tempos em que dar um sentido à velhice deverá fazer parte dos desafios da vida de cada um de nós, e em especial dos técnicos de intervenção social, no sentido de ajudar o idoso a encontrar o seu sentido de vida no presente, como força geradora e motivadora da construção do seu futuro. Daí a razão deste estudo que tem como objetivo perceber se é ou não possível os técnicos de intervenção em envelhecimento ativo conciliarem o conhecimento da história de vida de um idoso com o projeto de vida fundamental para a sua qualidade de vida, (re)desenhando o seu projeto de vida, no diálogo com ele mesmo, conciliando os interesses do passado com as suas perspetivas presentes e futuras.

Apresenta-se o caso de um idoso independente, autónomo, mas institucionalizado, onde não passa bem sem se relacionar com aviões. Numa tentativa de entender o significado que os idosos dão às suas vidas ou a

1. Assistente Social e Mestre em Intervenção para um envelhecimento Ativo – anabelacff@gmail.com.
2. Professor Coordenador Principal da ESECS.IPLeiria e Investigador do CICS.NOVA. IPLeiria – ricardo.vieira@ipleiria.pt.

aspectos circunscritos dela, optámos por uma abordagem de cariz etnográfico e etnobiográfico (Vieira, 2009) que permite recolher e refletir os aspectos enraizados dos indivíduos, os seus hábitos quotidianos e nos dão acesso ao seu mundo subjetivo, em contraste com a despersonalização dos estudos estatísticos.

Só em espaços de participação onde os técnicos de intervenção sejam mediadores, capazes de um olhar holístico sobre o idoso, onde seja prioritário respeitar as diferenças pessoais e socioculturais, é possível ajudá-lo a (re)desenhar o seu projeto de vida e a construir um futuro com mais significado para si e, por isso mesmo, com mais qualidade de vida, também.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Qualidade de vida; Histórias de vida; Institucionalização; Animação gerontológica; Projetos de vida.

1. DA PROBLEMÁTICA DA INVESTIGAÇÃO E DO SUJEITO EM CONSIDERAÇÃO

Assistimos, no mundo moderno, a um fenómeno único na história da humanidade: o aumento substancial da esperança média de vida, que tem conduzido, a par do envelhecimento da base da pirâmide etária, com a redução das taxas de natalidade, ao envelhecimento demográfico do topo da referida pirâmide. Temos vivos cada vez mais idosos e cada vez mais idosos com autonomia e vontade de reconhecimento social:

O aumento crescente da sobrevivência das novas gerações tem reflexos não só no tempo de vida de cada um, que passa a ser mais longo, como no aumento, que é também crescente, do número dos que atingem idades avançadas. (Fernandes, 2004, p. 13).

O envelhecimento demográfico e humano coloca múltiplos desafios às sociedades contemporâneas. Todas as estimativas apontam para o facto de que, em Portugal, nas próximas décadas, esta tendência se irá acentuar, (INE, censos 2011). De acordo com Paúl e Fonseca (2005), "dentro de aproximadamente 5 anos, um em cada cinco portugueses terá 65 ou mais anos e, em meados do século XXI, essa relação será de um para três portugueses". Segundo Moura (2006, p. 28), e de acordo com dados da *II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento* (Madrid, 2002), "até 2050 o número de idosos irá ser maior que o número de jovens existentes, pela primeira vez na história da humanidade. Em 1959 as pessoas idosas representavam 8% da população, em 2000 representavam 10% e segundo a mesma fonte até 2050 o número de idosos deverá corresponder a 21% da população". Prevê-se para Portugal que em 2030 o número de pessoas com mais de 80 anos de idade seja o dobro do número atual (Simões, 2006).

Torna-se, pois, cada vez mais, urgente, a compreensão dos processos envolvidos no envelhecimento, assim como dos requisitos necessários para o seu sucesso. Só através de uma melhor compreensão dos fenómenos sociais podemos ter uma intervenção mais eficaz enquanto profissionais e cidadãos.

A partir da pesquisa bibliográfica realizada inicialmente foram emergindo as palavras-chave ou conceitos teóricos fundamentais a caracterizar e a fazer revisão conceptual: envelhecimento; envelhecimento ativo; qualidade de vida; identidade; histórias de vida; institucionalização; solidão; projeto de vida; animação sociocultural; animação gerontológica; mediação gerontológica.

Envelhecer só poderá ser considerado uma experiência positiva se ao longo da vida existir acompanhamento de oportunidades contínuas para a saúde, participação e segurança. A OMS adotou o termo "envelhecimento ativo" para expressar o processo para atingir esta visão e define envelhecimento ativo como "o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida" (OMS, 2002). Cansados de inúmeras perdas e carregando o peso da rejeição social, os idosos nem sempre encontram nas instituições de acolhimento um ambiente promotor de uma qualidade de vida tão desejada. A este propósito, Fernandes (2002) refere que os cuidados prestados, numa instituição, de uma forma impessoal e standardizada, originam um efeito negativo no dia-a-dia do sujeito institucionalizado. Esta é, ainda hoje, a realidade de muitos idosos internados em instituições onde não há qualquer preocupação com a forma de cuidar dos mesmos, no verdadeiro sentido da palavra cuidar, isto é, olhar o idoso como um sujeito ativo na construção do seu próprio projeto de envelhecimento, encontrar com ele significado para a vida, nos diversos momentos do seu quotidiano.

Urge, assim, estudar como é que as pessoas envelhecem, cada um "per se", dentro do envelhecimento global das sociedades contemporâneas. Envelhecer não é sinónimo de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento – apesar das muitas crenças e atitudes negativas sobre a velhice, em alguns contextos culturais, sobretudo entre as sociedades ocidentais. Nesta perspetiva é urgente terminar com a visão do paradigma biomédico que nos apresenta o idoso como um objeto de tratamento médico negligenciando as suas capacidades enquanto sujeito ativo e interventivo no seu próprio processo de envelhecimento, como afirma Neri (2004), "a velhice não é naturalmente um estado patológico, como se acreditava em medicina, e nem é um retorno à infância, como se acreditava em psicologia, mas sim um período fisiológico e comportamental normal e distinto do ciclo vital" (Neri, 2004, p. 15).

A partir de uma pesquisa de terreno realizada numa Estrutura Residencial para idosos, do concelho de Leiria, que por questões de ética pessoal e de investigação, passamos a designar por “casa de repouso Bem Viver”, (nome fictício, e onde qualquer semelhança com a nomenclatura de alguma instituição de idosos é pura coincidência), fomos interagindo de uma forma cada vez mais próxima com vários idosos aí institucionalizados sendo que aqui, por razões de espaço, nos remetemos particularmente para o Senhor António de 87 anos, com vista a compreender não só o seu processo de integração no lar mas, também, que formas de animação lhes são propostas pela instituição no seu quotidiano. O objetivo da pesquisa era compreender qual a importância atribuída pelos técnicos de intervenção social da instituição à trajetória de vida vivida por estes idosos, para a determinação de estratégias de animação para a qualidade de vida dos mesmos, no presente e fora do ambiente familiar. Como diz Vieira (2014b):

A qualidade de vida dos idosos não depende exclusivamente das condições objetivas em que vivem mas, dependem também, e por vezes muito, dos seus projetos de vida que se (re)vivificam ou não, têm sentido, ou não, para si. Em suma, a qualidade de vida dos idosos depende também, da forma como estes subjetivam o seu quotidiano e os factos vividos no seu eu enquanto sujeitos e não apenas objetos de cuidado de técnicos e familiares (p. 107).

Ao longo do trabalho de campo, que na verdade foi feito em duas instituições, foram emergindo várias questões orientadoras da investigação:

- a) Qual o papel dos técnicos de intervenção social, num contexto de institucionalização de idosos, no que respeita ao processo de envelhecimento dos utentes e numa perspetiva de envelhecimento ativo?
- b) Como conciliar o conhecimento da história de vida de cada um dos idosos em estudo com o projeto de vida fundamental para a sua qualidade de vida?
- c) Bastará ser amigo ou bastarão as qualidades pessoais do técnico, nomeadamente a empatia, para promover um envelhecimento ativo no idoso?
- d) Ou haverá necessidade do técnico de intervenção em envelhecimento ativo ajudar a redesenhar o projeto de vida de cada idoso, no diálogo com ele mesmo, conciliando os interesses do passado com as suas perspetivas presentes e futuras?

A partir destas questões surgiram três grandes objetivos para o desenvolvimento da investigação que aqui se resume:

A – Conhecer o passado biográfico de três idosos institucionalizados, em termos profissionais, pessoais e sociais.

B – Compreender os idosos institucionalizados, em duas instituições distintas e perceber se existe ligação entre o seu passado (a sua trajetória de vida), o seu presente e o seu projeto de vida no seu dia-a-dia enquanto idoso institucionalizado e ativo. Perceber em cada um dos idosos estudados qual é o sentido que o projeto de vida tem no seu bem-estar e no seu sentido de vida atual.

C – Perceber, para cada um dos idosos estudados, se o técnico de animação sociocultural das respetivas instituições de acolhimento (re)constrói, ou não, com eles o seu projeto de vida, no intuito de os tratar como sujeitos e não como objetos (Ribeiro e Vieira, 2015; Vieira, 2014b). Existe ou não o cuidado em estabelecer a ligação entre a história de vida dos idosos em estudo e as atividades de animação sociocultural desenvolvidas na instituição, em consonância com o (re)viver o passado para, no presente, projetar com o idoso o seu futuro?

Neste texto, por razões de tempo e espaço, damos apenas conta da investigação etnobiográfica realizada com um desses idosos.

2. DA INSTITUIÇÃO E DO SUJEITO BIOGRAFADO

A Instituição onde vive hoje o sr. António tem o estatuto de particular com fins lucrativos. A casa de repouso “Viver Bem” acolhe idosos de um estrato socioeconómico médio, alto. A “Casa de Afetos” acolhe idosos maioritariamente oriundos de um nível socioeconómico baixo, sendo esta casa pertença de uma obra social que financia o diferencial do custo que os seus utentes não têm condição de suportar.

Como critérios de seleção, comum a todos os indivíduos, foi inicialmente salvaguardada a condição de serem autónomos no sentido de controlo individual sobre a sua vida e capacidade de decisão, e serem independentes nas suas atividades diárias, no cuidar de si próprios. Foi ainda condição para a sua seleção enquanto sujeitos a estudar, o serem participativos e aderirem às atividades propostas pelas instituições onde residem, estarem disponíveis para colaborar no estudo e não apresentarem limitações aparentes na capacidade de verbalização e comunicação de ideias (Guerra, 2006). Na casa de repouso “Viver Bem” selecionámos dois idosos que considerámos representativos para este estudo, pela diversidade de características no que diz respeito a sexo, idade, habilitações literárias, profissão no passado, e zona(s) do país(es) onde residiram grande parte das suas vidas: O Sr. António de 87 anos, com habilitações académicas de

nível superior, oficial piloto da força aérea e residente por muitos anos no Alentejo; a D. Maria de 90 anos, estudou até à 4.^a classe, trabalhadora por conta de outrem, repartiu as suas residências entre Torres Novas, Lisboa e foi emigrante na Alemanha. Estes dois sujeitos participantes do estudo são pessoas ativas e participativas nas dinâmicas de animação socio cultural da instituição como veremos adiante. Contudo, como dissemos, damos aqui conta apenas do caso particular do Sr. António.

Tabela 1: Caracterização dos sujeitos

Nome	Capítulo do estudo	Idade	Estado civil	Profissão	Habilitações	Naturalidade	Instituição
Sr. António	2	87	Casado	Piloto	Técnico superior	Lavre Alentejo	"Bem Viver"
Sra. Maria	3	90	Viúva	Conta de outrem	4. ^a Classe	Carvalho Torres Novas	"Bem Viver"
Sra. Rosa	4	77	Viúva	Governanta Cozinheira	Analfabeta	Santana Serra Ourique	"Casa de Afetos"

Fonte: própria

Começamos por recolher alguns dados através da observação direta do espaço e dos ritmos do quotidiano dos idosos internados na casa de repouso "Bem Viver". O edifício é novo, tem 4 pisos com bastante luz e uma bonita vista para a cidade. Boas mobílias e tudo com aspeto de confortável e limpo. Todos os quartos estão equipados com telefone, televisão por cabo e ar condicionado, apresentando em complemento, uma cuidada decoração e proporcionando excelente conforto ambiente. Os seus utentes beneficiam, ainda, de apoio médico, enfermagem, de animação cultural, fisioterapia, dietista e serviços ecuménicos.

Chamou-nos a atenção o facto de não haver espaços diferenciados para atividades específicas, nem uma sala para ginástica. A animadora trabalha com eles na sala de estar e é também aí que têm ginástica uma vez por semana. Não há qualquer espaço verde no interior do lar. Cada piso tem uma salinha onde os utentes podem receber as suas visitas. Os idosos autónomos saem com frequência até à rua; os dependentes passam

o dia sentados no sofá, de onde só saem para tomar as refeições. Há uma animadora (estagiária) para cerca de 30 utentes, pelo que ela atende maioritariamente as solicitações dos válidos. É um local onde os familiares vão com frequência nos horários estipulados para visitas.

A instituição tem um plano anual de ações socio educativas. De acordo com a observação participante realizada ao longo dos três meses de visitas à instituição, e confirmação junto dos próprios utentes, a presença do técnico superior de educação social resume-se a uma tarde por semana em interação direta com alguns idosos, o que nos pareceu manifestamente insuficiente para colocar em prática o plano de ações socio educativas da instituição. A presença da diretora técnica também é pontual e resume-se a algumas horas por semana. Resta o desempenho profissional da animadora sociocultural (estagiária) que permanece de segunda a sexta na instituição, mas que é muito solicitada para outro tipo de tarefas além das da sua área de atuação.

Verificou-se, também, que apenas uma pequena percentagem dos utentes, cerca de 20%, é que adere às atividades de animação propostas pela instituição. É de salientar que a maioria dos utentes da casa de repouso "Bela vida" tem habilitações acima da média quando comparados com a generalidade dos idosos do seu grupo etário: engenheiros, médicos, oficiais da aviação, oficiais da marinha de guerra, professoras de liceu, professoras primárias, empresários, etc.

Depois de conhecer os espaços físicos e contextos ambientais onde se desenrolam os quotidianos dos sujeitos que estudámos, voltámos mais concretamente aos objetivos do estudo científico, procurando realizar algumas conversas individuais com os idosos institucionalizados na casa de repouso "bem Viver" a fim de conhecer não só o seu passado biográfico, em termos profissionais, pessoais e sociais, mas também os seus projetos atuais de vida no dia-a-dia da instituição e a relação destes projetos com as atividades de animação das instituições de acolhimento onde residem.

3. O PROJETO PESSOAL E O SENTIDO DE VIDA DO SR. ANTÓNIO

O Sr. António, com os seus 87 anos, institucionalizado na casa de repouso "Bem Viver", casado, com dois filhos e três netos, é um homem muito popular na casa de repouso onde reside, pela sua dinâmica e preocupação com o bem-estar de todos os seus companheiros de jornada. Muito ativo, com uma enorme 'vontade de fazer coisas', confessa não ser capaz de estar parado: "Ainda tenho uma boa cabeça, tenho de fazer

outras coisas, [...] Eu tenho dentro de mim uma vontade de me expandir e de fazer coisas, se eu não o fizer eu não ando bem”.

O Sr. António é autónomo e independente e participa nas atividades de animação sociocultural que lhe são propostas na instituição. Não perdendo de vista os objetivos da investigação, torna-se necessário analisar os dados recolhidos nas várias conversas que decorreram entre o investigador e o sujeito estudado, onde este recorrendo às suas memórias do passado, permitiu ao investigador o acesso às suas vivências reais e ao seu mundo subjetivo (Paúl, 2005; Fonseca, 2005c; Amado e Silva, 2013; Vieira 2008, 2014a, 2014b), por forma a nos levar a perceber como foram vividas e sentidas as várias fases da sua vida no passado.

Desde tenra idade mostra ter um espírito muito criativo e cedo começou a fazer aviões em madeira, no armazém do pai, sem nunca ter visto nenhum ao vivo, apenas numa revista. Mais tarde, rebenta a guerra e vê aviões ao vivo pela primeira vez:

Eu fazia aviões em criança, em madeira, sem nunca ter visto aviões. Foi no armazém que comecei a fazer o meu primeiro avião. Havia uns jornais que era o pim-pam-pum e vinham ali desenhos de aviões que eu fazia em madeira. Tinha vontade, sonhava com aviões e tinha as ferramentas da carpintaria à mão. [...] Rebenta a guerra de Espanha e os aviões começam a passar por cima de Portugal, pela primeira vez vi um avião ao vivo.

O Sr. António desde muito novo procura com muita intensidade uma busca de sentido e de significado para a sua vida: quer ir além da carpintaria. Os aviões não lhe saíam da cabeça, quer ir além da carpintaria, surge uma oportunidade, candidata-se e entra na escola da Marinha de Guerra:

Rebenta a guerra de Espanha e os aviões começam a passar por cima de Portugal, pela primeira vez vi um avião ao vivo. Os aviões não me saíam da cabeça, eu queria ir mais à frente, não ficar ali naquela carpintaria. [...] Tinha 16 anos, mas lá fomos à escola da Marinha de Guerra, eu e o meu pai, em Vila Franca de Xira, fomos ver como era. O meu pai aprovou e matriculou-me. 15 dias depois estava na escola.

Entretanto, entra para a Escola de Aviação Gago Coutinho, em Aveiro. Lá na terra ouve-se comentar que o gaiato, o Toino, que em criança fazia aviões sem nunca os ter visto, agora vai para a aviação. Podemos ver aqui retratada a importância do projeto de vida, numa qualidade de vida que tem muito de subjetivo e depende da maneira como se vê e vive a vida e dos projetos e objetivos que ao longo dela se vão criando como metas a

alcançar para a realização pessoal (Vieira, 2008). O projeto, ao fazer a identificação de um futuro que se deseja, leva o indivíduo a procurar os meios para o alcançar, podendo ser definido como uma antecipação operatória individual ou coletiva de um futuro desejado (Boutinet, 1990, citado por Conceição 2011, p. 28):

Aos 16 anos ingresso na Marinha de Guerra e faço uma viagem para Angola no ‘Navio Escola de Sagres’ durante 6 meses. [...] Entretanto entrei para a Escola de Aviação Almirante Gago Coutinho em Aveiro. Na terra diziam-me: ‘Olha o Toino foi para a aviação’. Em criança aquele gaiato fazia aviões sem nunca os ter visto.

Chega à hora do primeiro voo. A minúcia com que o Sr. António descreveu o seu primeiro voo deu para perceber que registou todos os momentos daquele feito na sua memória, até ao ínfimo pormenor. Realizou o seu sonho de criança: voar!

Nem consegui dormir, só a pensar: ‘amanhã vou começar a voar!’. Naquela coisa agente anda doidos. Temos de preparar o avião para o voo, todo limpinho de véspera, mas fazemos aquilo com um amor ‘é pá vou voar!’ Ponho o avião a trabalhar, tem de aquecer, quando deslocamos ficamos com o avião nas mãos e agora temos de fazer alguma coisa... descolei baixinho, mas ele mandou-me levantar para *x pés*, depois voltar para a esquerda, pode endireitar... está um pouquinho alto para aterrar no pino 14! [...]. O capitão só me disse: ‘parabéns!’ Só me apetecia gritar de alegria, é pá consegui! Era um sonho de criança, saltei, gritei, chorei, sei lá o que me aconteceu.

O Sr. António reforma-se, relativamente novo, com cinquenta e poucos anos. Desde logo começa a procurar outros furos na vida como ele lhe chama. Ele corre atrás da definição do seu novo projeto de vida. De acordo com Boutinet (1990), “o conceito de projeto permite aos indivíduos chegados a um certo estágio do seu percurso, antecipar a sequência seguinte. Ele serve, pois, para definir as condições de escolha e de orientação que se colocam nas etapas-chave da existência” (Boutinet, 1990, p. 104). O Sr. António reforma-se e pensa logo num outro ‘furo’. Vive em Évora e vê ali um furo: com um colega de curso também piloto funda a Agroar, empresa de mondas químicas. Entretanto vê outro ‘furo’: um terreno bom para um aeroclube, não hesita, funda uma escola de paraquedistas e pilotos. Fundador, diretor, e instrutor, este é o seu novo projeto de vida que agarra com todas as suas forças:

Em paralelo vi outro furo. Eu era piloto, e paraquedista. Monto uma escola de paraquedismo e pilotagem em Évora: o Euro clube de Évora, do qual era fundador e diretor, era piloto instrutor, era

paraquedista instrutor. Começo a ganhar dinheiro com aquilo e começa a ter muito movimento. Começa a ter aviões monolugares e bilugares para dar instrução: planadores sem motor e ultraligeiros.

Nem um acidente de aviação “quase mortal” o impede de continuar nesta luta de abraçar a sua paixão de voar:

Eu fui operado e morri. Sou um morto vivo. O médico deu-me por morto. Operou-me e no dia seguinte chegou e perguntou, então o aviador morreu a que horas? Mas a funcionária respondeu-lhe “não morreu, está vivo!”

Mas o acidente e os conselhos médicos para que tivesse muito cuidado, porque não podia partir mais nada, não o demoveram de continuar a lutar por alternativas e vencer em tudo o que determinava colocar as mãos:

Eu era exigente. Não saltava nenhum gajo sem ter feito aquele numero mínimo de saltos bem feitos. Eu ficava cá em baixo a ver as asneiras deles de binóculos, quando cá chegavam abaixo tinham de me ouvir. Era exigente e sinto uma compensação muito grande porque nunca me morreu nenhum paraquedista que passasse pelas minhas mãos.

O seu sentido de vida, a sua busca incessante de um significado para a sua existência continua centrada no clube de aeronáutica e nos aviões, nunca se rendendo nem à sua fragilidade física nem à diminuição das suas capacidades funcionais, mas sempre criando metas e objetivos e não medindo esforços para alcançar a sua reconfiguração identitária e o seu bem-estar social (Paúl, 2005; Fonseca 2005c; Vieira, 2008).

4. A TRANSIÇÃO DO CONTEXTO FAMILIAR PARA A INSTITUCIONALIZAÇÃO

O homem que se caracteriza pela paixão pela vida enfrenta com desgosto o ter de “deixar tudo” e de se render à necessidade de vir residir para um lar de idosos por causa da saúde da esposa. Em todo o seu discurso, e quando relembra a fase da sua vida em que deixa o Alentejo, já com a idade de 82 anos, ainda é notória a sua forte relação com o sentir o trabalho como forma de construção e desenvolvimento da própria vida:

Deixei o meu Alentejo, deixei os meus amigos, as coisas que eu gostava, de ir à caça, ir à pesca, de participar em variadíssimas coisas, em clubes, em piscinas, trabalhar para desenvolver para se construir, [...] onde eu metia a mão tinha de dar certo.

A mudança definitiva para a estrutura residencial tornou-se num dos aspetos mais traumáticos da sua vida, porque implicou a rutura e a descontinuidade das suas experiências (Paúl, 2005; Pimentel 2009; Cardão 2009; Vieira 2014a, 2014b), e trouxeram-lhe uma forte perceção negativa para o seu bem-estar subjetivo (Fonseca 2005c; Paúl 2005c; Moura, 2006; Pimentel, 2009; Vieira 2014b; Ribeiro e Vieira, 2015):

Quando vim para aqui, eu deixei de ser o mesmo Toino, deixei de ser a mesma pessoa à saída de Évora. Largámos a nossa casa, primeira coisa, para irmos para um sítio que não conhecíamos, uma terra que não conhecíamos, uma cidade que não conhecíamos, depois vínhamos para um local de sofrimento. Porque já me diziam que as pessoas velhas andam abandonadas, ninguém lhes liga, ninguém faz caso.

No desenrolar das conversas que foram acontecendo entre investigador e sujeito em estudo, foi bem perceptível o quanto as memórias do passado se fazem presentes na subjetivação do quotidiano do Sr. António (Vieira, 2008, 2009, 2014a, 2014b), e o quanto o processo de desvinculação do seu contexto sociocultural, aquando da entrada para a instituição, lhe trouxe experiências de solidão e isolamento social (Pimentel, 2009; Vieira, 2014a, 2014b), o que contribui para a perceção negativa da sua qualidade de vida:

Larguei o meu ambiente, a minha casa, os meus amigos, [...] Sinto momentos de solidão. É difícil de suportar. [...] Aqui não tenho qualidade de vida, não tenho com quem falar, senão um amigo que é médico e desabafamos um com o outro.

A narrativa do Sr. António é um exemplo claro de como as características do ambiente onde a pessoa se encontra inserida são um forte determinante no seu processo de envelhecimento e na sua qualidade de vida que além de ser pessoal é fortemente influenciável pelo contexto em que a pessoa vive (Cozinheiro, 2007; Pimentel, 2009; Paúl e Ribeiro, 2011; Vieira, 2014b) potenciando, positiva ou negativamente os resultados finais do desenvolvimento do indivíduo (Paúl, 2005c) nesta fase do seu ciclo de vida:

Senti-me chocado quando vim para cá. Isto parece um hospital. Isto é o fim da Maria Teresa. Quando entrei no lar, entrei aqui com desgosto, pela saúde da minha Maria Teresa, porque perdi uma senhora que tinha tudo de tudo como uma mulher perfeita, como uma esposa exemplar, como uma mãe exemplar, [...], aquilo tudo que vinha com medo, que vinha a pensar: não me digam que isso me vai acontecer! E quando aqui chego as primeiras impressões são as piores [...] digo para mim mesmo: não estou cá oito dias!

5. OS NOVOS PROJETOS DE VIDA DO SR. ANTÓNIO, E O SEU SENTIDO DE VIDA

Neste desenrolar do seu percurso de vida, o Sr. António enquanto ator e construtor do seu próprio desenvolvimento, e em função do seu novo contexto de vida de institucionalizado, apesar do desgosto evidente por causa do estado de saúde da sua esposa, enfrenta com uma atitude positiva os novos desafios:

Estou aqui há 3,5 anos na casa de repouso. A principal razão de eu estar aqui é a Maria Teresa (esposa). Todas as outras são secundárias. Amo a Maria Teresa como nos primeiros tempos, comecei a namorar com ela aos 14 anos. Estou preso à Maria Teresa de alma e coração. Casámos por amor e tivemos os nossos dois filhos, tenho um desgosto profundo por vela assim. Ela não fala, não pensa, mas os olhos dela têm o mesmo amor profundo que tivemos desde os 14 anos (lagrimas nos olhos), e vivo as 24 horas do dia junto dela. Procuo tudo, tudo, tudo na vida para lhe dar apoio.

O seu primeiro foco está no vigiar os cuidados que são prestados à esposa, enquanto idosa completamente dependente de cuidados de terceiras pessoas, numa instituição que não lhe inspira muita confiança:

Estou contrariado com a maneira como somos aqui tratados. Nós, as pessoas que ainda conseguimos pensar, ainda estamos a saber o que queremos, que nos defendemos a nós e defendemos os outros, estamos todos revoltados com isto, com a organização desta casa. Má alimentação, mal tratados pelas funcionárias que não percebem nada disto, as batas brancas como nós lhes chamamos... há muita falta de humanidade.

Cuidar da sua esposa passou a fazer parte integrante da sua vida, do seu sentir-se vivo, da sua razão de viver, por outras palavras, do seu projeto de vida atual e futuro, e na forma como projeta o seu dia-a-dia. O seu bem-estar e a sua qualidade de vida estão diretamente relacionados com este seu projeto, e na sua nova relação nos cuidados prestados à esposa. Nada está à frente deste projeto de vida. O Sr. António faz uma adaptação psicológica à sua nova situação de vida, redefine os seus objetivos e cria um projeto de vida com sentido para si (Vieira, 2014), criando um conjunto de atividades intencionais e planificadas que funcionam como uma ação reguladora entre as suas perdas e a busca de novos ganhos (Paúl, 2005b; Fonseca, 2005a, 2005b), num processo de controlo pessoal sobre o seu próprio desenvolvimento, e numa necessidade de dar continuidade e perseverança à sua identidade (Fonseca, 2005b, p. 48). Este exemplo de vida do Sr. António comprova que a construção da identidade, isto

é, o dar significado consistente e coerente à própria existência, é um processo em contínuo desenvolvimento, (Vieira, 2009, 2014b). Esta capacidade adaptativa não tem que decair com o avanço da idade. De acordo com Fonseca (2005c) está diretamente relacionada com o envelhecimento bem-sucedido. Surge assim um projeto de existência. Depois "é-se outro". "Foi-se metamorfoseado, reconstruído" (Vieira, 2000, p. 42).

Nas conversas que fomos fazendo com o Sr. António, ao longo dos três meses de recolha de dados para a minha investigação, e porque se foi criando um ambiente de confiança e segurança para o sujeito em estudo, este foi-se abrindo e dando acesso às suas vivências reais e ao seu mundo mais interior e subjetivo (Amado, 2013; Vieira 2014a, 2014b):

Nos trinta dias do mês não durmo uma noite seguida, porque a minha esposa fala muito durante a noite. Fui-me abaixo fisicamente. O médico disse-me que eu tinha de me ir preparando para isto, 'um dia põe a mão assim de lado e ela está morta'. Ouvir é fácil, mas agora fingir que não ouvi, não é fácil [...] E eu não choro na presença dela, mas choro fora da presença dela.

O homem dinâmico e de carácter forte, protagonista das nossas conversas iniciais, dá agora lugar a um homem fragilizado por uma institucionalização não desejada e pelo profundo desgosto perante o desenvolvimento da doença progressiva e incapacitante da esposa, com os consequentes medos de uma possível perda da pessoa por quem continua a nutrir o mesmo amor de há 73 anos atrás. De acordo com Vieira (2014b, p. 116), "sentir a presença das pessoas que nos rodeiam e que nos são significativas é uma necessidade humana; que os espaços nos sejam familiares. Quando isto não acontece passamos a viver sós; sem contextos pessoais; instala-se a solidão".

6. (RE)VIVER AS EXPERIÊNCIAS DA SUA JUVENTUDE: CONSTRUIR AVIÕES DE MADEIRA

Na instituição o Sr. António revive as suas experiências do passado enquanto piloto, integrando-as nas suas ocupações do presente, com o fim de dar um sentido ao seu futuro (Fonseca 2005c; Vieira 2014b), em busca de um bem-estar subjetivo e dando corpo a um processo de envelhecimento ativo, intrínseco ao seu próprio processo de desenvolvimento, contínuo, progressivo sem metas pré-determinadas (Fonseca 2005a), pelo qual ele é responsável:

Faço aviões em madeira e com outro tipo de aproveitamentos, capsulas do café, plásticos e outros. É o meu passatempo favorito. O

que sinto quando estou ali na oficina a fazer um avião? Faço tudo à escala, estou a voar quando o faço, estou no hangar, agarro no avião e faço tudo exatamente como era. Fiz um para um gaiato e a mãe agradeceu-me a chorar. Tenho lá em baixo alguns numa estante. Expliquei ao gaiato tim-tim por tim-tim a diferença de cada um dos aviões que ali estão: o que era um planador, o que era um avião, como funciona cada um deles. Deixei-o escolher um avião, o gaiato foi para casa maravilhado. Passados uns dias pu-lo a pintar um avião e um planador.

Este seu espírito criativo e inventivo, este seu sonho de criança de estar envolvido com aviões, na época algo praticamente desconhecido, vem a mostrar-se determinante não só nas suas opções de futuro profissional e paixão por toda a vida, mas também na definição dos seus projetos do presente. Couvaneiro e Cabrera (2009) dizem-nos, a este respeito, que:

As memórias invocadas, sejam elas reais ou fantasiadas, decorrem do sentimento de enraizamento que liga as pessoas às suas origens e que ficam inevitavelmente no baú das memórias mais sentidas. Permitem, em alguns casos, retomar o passado e reconstruí-lo em novos projetos ou até retornar aos paraísos da infância, às origens (p. 138).

Desta forma, surge na vida do Sr. António um novo 'eu', novos objetivos de vida, um novo projeto de vida com sentido para si, onde ele é o principal responsável por recriar o seu novo eu, o seu novo mundo (Vieira, 2000, 2009). Dar continuidade psicológica a tudo aquilo que se foi é fundamental para se continuar a ser (Vieira, 2000, 2009; Cozinheiro 2007, 2009; Sousa 2015).

A relação passado (paixão pela profissão de piloto), presente (preocupação com a saúde da esposa) e construção do futuro (re)criar experiências que lhe proporcionem bem-estar e qualidade de vida, está bem presente nesta afirmação que o Sr. António fez ao responder à inevitável pergunta: o que significa para si a oficina dos aviões?

A oficina dos aviões significa para mim, aliviar-me da minha preocupação com a minha esposa, e criar a perspetiva do meu amanhã: gosto de fazer os aviões e de os oferecer. Quase todos os gaiatos, filhos das empregadas já levaram um, e elas andam sempre de roda de mim para verem quem é o próximo contemplado.

Não pode haver qualidade de vida sem projeto de vida. Ausência de projeto significa ausência de futuro (Vieira, 2000). Podemos afirmar que no caso do Sr. António, o seu bem-estar e a sua qualidade de vida, que

em tudo é subjetiva, têm uma relação direta com os seus novos projetos de vida, de entre os quais se destacam o seu cuidado e preocupação com a vigilância da sua esposa que sofre de Alzheimer, e a construção de miniaturas de aviões, aos quais dedica muito do seu tempo, não só pela paixão que lhe ficou da sua profissão de piloto, como pela necessidade de partilhar afetos com os mais jovens quando os ensina na sua arte ou simplesmente lhes oferece uma das suas obras, mas também porque aí encontra uma forma de esquecer um pouco a preocupação com o estado de saúde da sua esposa. Trata-se, em nosso entender, de um caso de sucesso na construção e desenvolvimento do seu próprio processo de envelhecimento, pelo seu esforço de adaptação às novas situações adversas, com a (re)formulação de projetos e objetivos de vida (Fonseca, 2005a) como estratégia de controlo pessoal sobre a sua própria vida.

7. NOTAS CONCLUSIVAS

Nesta perspetiva de mediação sociocultural, em que "animar é dar vida" (Ander-Egg, 2009; Lopes, 2009), é fundamental os técnicos de intervenção social respeitarem a identidade de cada idoso e desenvolverem ações que promovam a sua autoestima e recriem projetos de vida e bem-estar subjetivo, (Cozinheiro, 2009; Vieira, 2014a, 2014b), tendo sempre presente que a construção da identidade, alicerce fundamental de um processo de envelhecimento em contínuo desenvolvimento, consiste em dar significado consistente e coerente à própria existência, integrando as suas experiências passadas e presentes, com o fim de dar um sentido ao futuro, e onde cada velhice é consequência de uma história de vida (Gusmão, 2003).

Relativamente ao caso do Sr. António, aqui brevemente apresentado, é a situação de saúde da sua esposa que tem Alzheimer num estágio avançado da doença, que o leva a optar pelo internamento num lar de idosos, onde o seu principal projeto e sentido de vida passa a ser o de vigiar os cuidados que são prestados à esposa, por forma a continuar a dedicar-se a ela com toda a sua paixão e com mesmo amor com iniciou o namoro aos 14 anos de idade. O facto da sua vinda para o lar ter sido uma necessidade de ordem familiar por parte da esposa, e não uma opção desejada por ele, tornam a sua transição do contexto familiar para o lar de idosos num dos aspetos mais traumáticos da sua vida, ao criar situações de rutura e descontinuidade na sua vida pessoal e social, deixando pessoas e ambientes significativos para vir para um lugar que considera de grande sofrimento.

No tocante ao seu sentido de vida presente, enquanto idoso institucionalizado, e aos projetos desenvolvidos no seu novo contexto, o Sr. António

coloca na supervisão dos cuidados prestados à esposa, toda a sua força, a sua razão de viver e faz desta atividade a sua prioridade, 24 horas por dia, como ele refere nas suas conversas.

A paixão pelos aviões continua a fazer parte da sua vida, e ainda hoje, para ser feliz no lar, conforme vimos, continua a necessitar da sua oficina de aviões.

Este texto, que é parte de um estudo maior, uma dissertação de mestrado, mostra que compete aos técnicos de intervenção social criar espaços de participação com o outro e não para o outro, onde a forma de animar, isto é, de dar vida à vida, esteja intrinsecamente ligada a ações, a atividades com significado e sentido para o idoso. Para o Sr. António, a qualidade de vida assenta basicamente na sua condição de fazer tudo o que esteja ao seu alcance para proporcionar o melhor no tratamento do problema de saúde da sua esposa. O seu mais recente projeto de vida foi proceder à sua mudança para um outro lar que proporcione à sua esposa cuidados mais eficientes e uma equipa médica que lhe inspire mais confiança.

É em espaços de participação e de mediação, onde o cuidar tem necessariamente de ir para além do animar o outro, com respeito pelas diferenças pessoais e socioculturais, espaços onde o saber ouvir e compreender o idoso, numa perspetiva de reviver com ele o seu passado, para no presente o ajudar a construir um futuro com mais significado para si, que os idosos podem viver felizes e ter mais qualidade de vida subjetiva (Vieira, 2009, 2014a).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amado, J. e Silva, L.C. (2013). *Investigação qualitativa, em educação*. Coimbra.
- Ander-Egg, E. (2009). Como envelhecer sem ser velho: a animação sociocultural como meio de dar anos à vida e vida aos anos. In J. Pereira & M. Lopes (coords.). *Animação sociocultural na terceira idade* (pp. 240-248). Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Boutinet, J. (1990). *Antropologia do Projeto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Cardão, S. (2009). *O idoso institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Conceição, D. A. (2011). *De aprendizes a mestres: projetos de vida de idosos e envelhecimento ativo*. (Dissertação de mestrado não editada, mestrado em intervenção para um envelhecimento ativo). Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria. Leiria.

- Couvaneiro, C.S., e Cabrera, J.P. (2009). *Este tempo de ser. Concepções de espaço e tempo para um envelhecimento positivo*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Cozinheiro, S. (2007). *Envelhecer: uma busca de sentido entre o ser o que se foi e inventar-se diferente – o caso de cinco idosos*. (Tese de mestrado em ciências da educação, especialização em educação e diversidade cultural). Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação do Porto; Escola Superior de Educação de Leiria.
- Cozinheiro, S. (2009). Uma reflexão sobre a identidade do idoso. In R. Vieira, C. Margarido e M. Mendes (Orgs.) *Diferenças, Desigualdades, Exclusões e Inclusões* (pp. 133-147). Porto: Edições Afrontamento.
- Fonseca, A. M. (2005b). Aspectos psicológicos da passagem à reforma. In C. Paúl e A. M. Fonseca (coord.) *Envelhecer em Portugal* (pp. 47-95). Lisboa: Climepsi, Editores.
- Fonseca, A. M. (2005a). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2005c). O Envelhecimento bem-sucedido. In C. Paúl e A. M. Fonseca (coord.) *Envelhecer em Portugal* (pp. 281-311). Lisboa: Climepsi, Editores.
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de conteúdo – Sentidos e Formas de Uso*. Estoril: Príncipia.
- Gusmão, N. (2003). Infância e Velhice: desafios da multiculturalidade. In *Infância e velhice, pesquisa de ideias* (pp. 15-32). S. Paulo: Editora Alínea. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lopes, M. S. (2009). A animação sociocultural na terceira idade: empreendedorismo e novos espaços de empregabilidade. In J. Pereira & M. Lopes (coords.). *Animação sociocultural na terceira idade* (pp. 219-227). Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Moura, C. (2006). *Século XXI, século do envelhecimento*. Camarate: Lusociência.
- Neri, A. (2004). Biomedicalização da velhice; distorções cognitivas relacionadas ao uso do modelo biomédico na pesquisa gerontológica. In M. J. D'Elboux, A. Neri, M. Cachioni (orgs.) *Saúde e Qualidade de Vida na Velhice* (p. 11-19). Campinas, SP: Editora Alínea.
- Paúl, C. (2005) Desenvolvimento humano e envelhecimento. In A. M. Fonseca, (2005). *Desenvolvimento humano e envelhecimento* (pp. 11-12). Lisboa: Climepsi Editores.

- Paúl, C. (2005b). A Construção de um modelo de envelhecimento. In C. Paúl, e A. M. Fonseca (2005a). *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e a prestação de Cuidados* (pp. 21-39). Lisboa: Climepsi, Editores.
- Paúl, C., e Fonseca, A. M. (2005a). *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi, Editores.
- Paúl, C., e Ribeiro, O. (2011). *Manual de envelhecimento ativo*. Porto: Lidel.
- Paúl, C.; Fonseca, A. M.; Martins, M.; e Amado, J. (2005c) A satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses, In C. Paúl, e A. M. Fonseca (2005a). *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 75-95). Lisboa: Climepsi, Editores.
- Pimentel, L. (2001). *O lugar do idoso na família: contextos e trajetória*. Coimbra: Quarteto.
- Pimentel, L. (2004). O idoso e a família: vidas com projetos. *Futurando*, 11/12/13, pp. 39-44.
- Pimentel, L. (2009). *Quando a Solidão está no Meio da Multidão: o Papel dos Assistentes Sociais no Desenvolvimento de Estratégias de Articulação entre Famílias e as Instituições de acolhimento a pessoas idosas*. In *Intervenção Social* n.º 35. Lisboa: Universidade Lusíada Editora.
- Ribeiro, M. I. e Vieira R. (2015). Animação e estratégias de gestão da identidade do idoso em contexto institucional. In J. D. Pereira, M. S. Lopes, T. M. Rodrigues, (2009). *Animação sociocultural gerontológica, educação intergeracional, estratégias e métodos de intervenção para um envelhecimento ativo* (pp. 47-56). Chaves: Intervenção.
- Simões, A. (2006). *A Nova Velhice: Um Público a Educar*. Porto: Ambar.
- Sousa, J.G. (2015). A Intervenção na velhice: novas configurações da cidadania. Novas exigências socioculturais. In J. D. Pereira, M. S. Lopes, T. M. Rodrigues, (2015). *Animação sociocultural gerontologia educação intergeracional: estratégias e métodos de intervenção para um envelhecimento ativo* (pp. 59-67). Chaves: Intervenção.
- Vieira, R. (2000). *Ser igual, ser diferente. Encruzilhadas da identidade*. Profedições.
- Vieira, R. (2008). As histórias de vida como instrumento de investigação e (auto)formação de professores, imigrantes e idosos. In M.C. Passeggi, E. C. Souza, *(Auto)biografia: formação, territórios e saberes* (pp. 223-239). S. Paulo: Edufrn.

- Vieira, R. (2009). *Identidades pessoais – interações, campos de possibilidade e metamorfoses culturais*. Lisboa: Colibri.
- Vieira, R. (2014a). Integração Social na terceira Idade. Ambientes Promotores de Envelhecimento Ativo. In S. Azevedo e F. Correia, *Educação e Integração Social* (pp. 107-121), 3.º Congresso Internacional de Educação Social. Porto: Aptses e Fronteira do Caos editora. ISBN 978-8647-30-6.
- Vieira, R. (2014b). Life stories, cultural métissage, and personal identities. *Sage*, disponível em <http://sgo.sagepub.com/content/4/1/2158244013517241>.

WEBGRAFIA

- INE – Censos 2011, consultado em Junho de 2015, http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_publicacao_det&menuBOUI=13707294&contexto=pu&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2&selTab=tab1.
- World Health Organization (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma Política Social*. Tradução de Suzana Gontijo – Brasília – Organização Pan-América da Saúde, retirada em Junho de 2015 de http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf.