



Instituto Politécnico de Leiria  
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e Escola Superior de Saúde  
Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

## **Trajelórias Familiares e Envelhecimento Ativo**

Andreia Sofia Medeiros Godinho

Leiria, Março de 2016



Instituto Politécnico de Leiria  
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e Escola Superior de Saúde  
Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

## **Trajelórias Familiares e Envelhecimento Ativo**

Andreia Sofia Medeiros Godinho

Orientador: Professor Doutor Rui Miguel Duarte Santos

Leiria, Março de 2016



**O júri**

Presidente

Doutor/a \_\_\_\_\_

Doutor/a \_\_\_\_\_

Doutor/a \_\_\_\_\_

Doutor/a \_\_\_\_\_

Doutor/a \_\_\_\_\_

## Agradecimentos

Ao Instituto Politécnico de Leiria e à Escola Superior de Saúde, particularmente a todos os professores do Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, por todos os conhecimentos que nos transmitiram;

Ao Professor Doutor Rui Santos por ter aceitado o meu pedido de orientação desta dissertação, sobretudo pelo apoio, dedicação, pelo empenho na transmissão de conhecimentos, pela simpatia e paciência ao longo deste caminho, que sem ele seria impossível concluir!

Aos meus Pais e ao meu Irmão, por todo o carinho e apoio que sempre me transmitiram, por nunca me deixarem desviar do meu foco, sou grata por ser vossa filha e irmã!

Aos meus Avós, Tias, Primos e restante família, por toda a compreensão e carinho em toda esta fase;

Quero agradecer em especial à minha tia Ângela, por todo o apoio e paciência ao longo desta etapa.

Aos meus amigos pelo apoio e paciência, ao longo de todo o mestrado em especial ao longo da elaboração da dissertação;

Queria também agradecer à Instituição onde trabalho, Fundação D. Fernanda Marques, por todo o apoio e flexibilidade demonstrada ao longo deste percurso.

Não posso deixar de agradecer ao Sr. Américo, Sra. Zilete, Sra. Alice e Sr. António, por terem participado de forma tão empenhada e colaborante nas entrevistas que permitiram a realização desta dissertação.

A todos os que mencionei e aqueles que não mencionei mas que sempre me apoiaram ao longo desta etapa da minha vida, o meu muito obrigado!

## **Resumo**

Assistimos a um acelerado processo de envelhecimento demográfico. A população está cada vez mais envelhecida, surgindo a necessidade de promover e incentivar o Envelhecimento Ativo. Este é contínuo, difere de pessoa para pessoa, podendo ser compreendido e influenciado por diversos fatores.

As alterações familiares levam a uma reorganização na própria visão do indivíduo ao longo da sua trajetória de vida. O objetivo deste estudo é compreender de que modo as trajetórias familiares influenciam o envelhecimento ativo.

A metodologia utilizada foi qualitativa e a recolha de dados obteve-se através de entrevistas semiestruturadas. Foram selecionados 4 sujeitos, 2 homens e 2 mulheres, entre os 70 e os 77 anos, residentes em meio rural e urbano. A análise incidiu sobre as trajetórias familiares ao longo da infância, juventude, idade adulta e pós-reforma.

Os resultados constataam que, na infância, a família foi um suporte sólido. Apesar da educação rígida típica da época, os progenitores incentivaram a escolaridade e autonomia dos sujeitos. Na juventude, o fenómeno da emigração esteve presente, tendo sido uma etapa marcada pela falta de liberdade, pela diferença de género e entrada no mundo laboral. Na fase adulta, todos namoraram, primando o respeito, casaram e constituíram família. Nesta fase, também marcada por algumas perdas, todos eles se mantiveram ativos profissionalmente e ao nível do lazer. A entrada na reforma foi vivida com naturalidade, sem implicações familiares, continuando ativos.

As conclusões revelam que a família foi importante em todo o ciclo vital, destacando-se a relação mantida com os seus ascendentes, descendentes e cônjuges.

## **Palavras-chave**

Envelhecimento Ativo, Famílias e Trajetórias

## **Abstract**

We are witnessing an accelerated aging process. The population is increasingly aging, resulting the need to promote and encourage active aging. This is continuous differs from person to person and can be understood and influenced by several factors.

The family changes lead to a restructuring in the individual own vision over its life course. The aim of this study is to understand how the family trajectories influence active aging.

The methodology was qualitative and data collection was obtained through semi-structured interviews. We selected four individuals, two men and two women, between 70 and 77 years old, living in rural and urban areas. The analysis focused on family trajectories through childhood, youth, adulthood and post retired.

The results find that during childhood, the family was a solid support, despite the typical rigid education of the time, parents encouraged the education and empowerment of the subjects. In youth the phenomenon of emigration was present, this stage was marked by a lack of freedom, the gender gap and enter the labour market. In adulthood they all dated, married and formed families. This phase was also marked by some losses, they all remained active professionally and leisure level. Entry into the retirement was lived naturally, without family implications, remaining active.

The findings show that family was important throughout the life cycle. Emphasizing the good relationship maintained with their ascendants, descendants and spouses.

## **Keywords:**

Active Aging, Families, Trajectories.

# Índice

|   |      |
|---|------|
| Agradecimentos .....                                    | ii   |
| Resumo.....   | iii  |
| Abstract .....  | iv   |
| Índice de Tabela .....                                  | vii  |
| Lista de Siglas .....                                   | viii |
| Lista de Apêndices.....                                 | ix   |
| Introdução.....   | 1    |
| Parte I - Enquadramento Teórico.....                    | 4    |
| 1. Envelhecimento Populacional.....                     | 4    |
| 2. Envelhecimento ativo.....                            | 7    |
| 3. Evolução do Conceito de Famílias.....                | 14   |
| 4. A Família no contexto Português .....                | 18   |
| 5. As famílias e o envelhecimento ativo.....            | 21   |
| Parte II- Estudo Empírico.....                          | 23   |
| 1. Problemática .....                                   | 23   |
| 2. Objetivos de Investigação .....                      | 24   |
| 3. Opções Metodológicas.....                            | 26   |
| 4. Técnicas de recolha de dados .....                   | 27   |
| 5. Delimitação do campo de pesquisa .....               | 30   |
| 6. Procedimentos .....                                  | 33   |
| 7. Tratamento e análise dos dados .....                 | 35   |
| Parte III- Apresentação e Discussão dos Resultados..... | 37   |
| Caraterização sociodemográfica .....                    | 37   |
| Trajetórias familiares na Infância .....                | 38   |
| O papel da Família na Juventude .....                   | 43   |

|   |    |
|---|----|
| As principais alterações familiares na Idade Adulta ..... | 46 |
| O período pós-reforma e o enquadramento familiar .....    | 51 |
| Conclusão .....   | 56 |
| Bibliografia .....  | 60 |
| Webgrafia .....   | 70 |
| Fontes Orais .....  | 71 |
| APÊNDICES .....   | 72 |

## **Índice de Tabela**

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabela 1</b> – Tabela de Caraterização da População Alvo..... | 31 |
|--|----|

## **Lista de Siglas**

**INE** – Instituto Nacional de Estatística

**ONU** – Organização das Nações Unidas

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**EA**- Envelhecimento Ativo

**OCDE**- Organização de Cooperação e de Desenvolvimento Económico

**EUROSTAT**- Gabinete de Estatísticas da União Europeia

**PORDATA**- Base de Dados de Portugal Contemporâneo

## **Lista de Apêndices**

**APÊNDICE 1-** Guião de Entrevista Semiestruturada

**APÊNDICE 2-** Consentimento Informado

**APÊNDICE 3-** Entrevista à Sra. Alice

**APÊNDICE 4-** Entrevista ao Sr. Américo

**APÊNDICE 5-** Entrevista à Sra. Zilete

**APÊNDICE 6-** Entrevista ao Sr. António

**APÊNDICE 7-** Tabelas de categorização dos dados

## Introdução

Haverá poucas realidades tão universais como o envelhecimento. (Fonseca, 2006:185)

O presente trabalho insere-se no âmbito da dissertação de mestrado “Intervenção para um Envelhecimento Ativo”, ministrado pelo Instituto Politécnico de Leiria e sob a orientação do Professor Doutor Rui Santos.

A investigação científica “é um processo que permite resolver problemas ligados ao conhecimento dos fenómenos do mundo real no qual nós vivemos. É uma forma particular de aquisição de conhecimentos, uma forma ordenada e sistemática de encontrar respostas para questões que necessitem de uma investigação” (Fortin, 2003:15). Assim, a investigação científica permite descrever, compreender factos, acontecimentos ou fenómenos.

Considerando as palavras de Carrilho *et al.* (2004), o envelhecimento populacional é um fenómeno global que caracteriza e preocupa a sociedade. Diz a OMS (2014) que a esperança média de vida atualmente se situa nos 82,33 anos, sendo que a das mulheres é superior à dos homens, 85 anos para 79.

A definição de envelhecimento, não é consensual para todos os autores. Trata-se assim, de um conceito que difere de autor para autor. No entanto, para Martins (2006) "Trata-se de um fenómeno global, que afeta não só os idosos, mas também as famílias, todos os meios e estratos sociais, nalguns dos quais com particular gravidade, colidindo com a capacidade das famílias em responder a esse desafio" (Martins, 2006: 126-7).

Segundo Gusmão (2003), o envelhecimento é um processo complexo, multidimensional, que decorre de forma heterogénea ao longo de toda a vida. Assim, considera-se que, independentemente do ser humano envelhecer e que este processo seja irreversível e aconteça universalmente, é influenciado pela cultura.

Os autores Lima & Viegas (1988: 149) defendem que "o envelhecimento é um processo biológico, conceptualizado culturalmente, socialmente construído e conjunturalmente definido", ou seja, um processo com implicações na Saúde do indivíduo e cujas características se alteram consoante a sociedade e a cultura em que estão inseridas.

Assim, o envelhecimento demográfico característico das sociedades modernas surge como resultado da passagem de elevados níveis de natalidade e mortalidade para níveis baixos (INE, 2002).

O envelhecimento ativo surge como um novo paradigma face ao fenómeno de envelhecimento e ao papel que as pessoas idosas devem na sociedade (OMS, 2002).

Para alcançarmos um envelhecimento saudável, é necessário o desenvolvimento de atitudes preventivas ao nível da saúde e autonomia, ao longo da vida. A saúde, a educação, segurança social, o trabalho, condições socioeconómicas, justiça, o planeamento e desenvolvimento rural e urbano, a habitação, os transportes, o turismo, as novas tecnologias, a cultura onde o indivíduo se insere, os valores e a sociedade, são fatores que contribuem para o processo de envelhecimento saudável (Teiga, 2012).

A família, tal como a conhecemos hoje, sofreu várias alterações consequência das próprias evoluções que a sociedade teve ao longo dos anos. Esta constatação permitiu à própria família ultrapassar os seus limites e as suas fronteiras, motivadas pelo processo de evolução dos seus intervenientes aos diversos níveis (académicos, sociais, culturais, e outros). A família, no âmbito universal, tem um carácter muito dinâmico, devido à sua capacidade de adaptação e resistência (Balandier, 1986).

Por outro lado, a família atual já não diz respeito à construção mental de cada um de nós, pai, mãe e filhos com a mesma residência, ou seja, atualmente verificamos a existência de famílias, onde nem sempre os descendentes são filhos adultos da família e onde nem sempre os adultos são de sexos diferentes (Alarcão e Relvas, 2002).

É importante referir que as transformações ocorridas na esfera da família e do trabalho constituem-se como fatores responsáveis pelo acelerado envelhecimento da população. A família é um sistema formado por subsistemas que são influenciados quer pelos aspetos internos como pelos externos, num sistema aberto (Alarcão, 2006, e Dias, 2000). De acordo com a teoria geral dos sistemas, verificamos que nada acontece de forma isolada, ou seja, o que afeta um determinado componente, afeta todos os outros, existe sempre impacto nos membros do sistema, ou seja sempre que existe uma alteração isso irá afetar os diferentes membros (Andrade e Martins, 2011: 188).

A reforma marca a entrada na velhice e conseqüentemente a perda de papéis sociais ativos. Esta alteração de papéis implica a diminuição de recursos económicos, diminuindo igualmente a oportunidade de contactos sociais e um maior tempo livre (Figueiredo, 2007).

Partimos de um universo de estudo constituído por quatro sujeitos que são significativos da representatividade do envelhecimento ativo. Estes sujeitos, demonstrando bastante autonomia e independência, revelam grande preocupação com o planeamento da sua velhice, com a gestão da sua saúde, além de gerirem com preocupação as atividades de vida diária.

Neste contexto, é importante considerar-se a “diversidade”, a “heterogeneidade” e a “singularidade”, ou seja, atender que “cada caso é um caso” (Vieira, 2009). A experiência de

vida de cada sujeito condiciona a forma de viver a velhice (Pimentel, 2006). Logo cada velhice é fruto de uma história de vida. Não obstante todos estes pressupostos, não podemos esquecer que o processo de envelhecimento começa logo assim que o indivíduo nasce. As trajetórias familiares são muitas vezes influenciadas pela cultura e pelo meio onde estão inseridas o que irá contextualizar o próprio ciclo vital do indivíduo.

A questão de partida que se colocou foi: **De que forma as trajetórias familiares influenciam o processo de envelhecimento ativo?**

Para a realizar deste estudo optamos por utilizar uma metodologia qualitativa. Neste sentido, tentamos perceber as trajetórias familiares de quatro sujeitos, que nos parecem ter um envelhecimento ativo considerável. Assim, através destes estudos de caso, pretendemos relacionar as trajetórias familiares com o seu processo de envelhecimento ativo, entender em que medida as famílias foram promotoras ou não deste envelhecimento ativo.

Esta investigação divide-se em quatro partes principais.

A Parte I tem cinco subitens, que dizem respeito ao enquadramento teórico, onde se aborda o Envelhecimento Populacional; o segundo item diz respeito ao Envelhecimento ativo; o terceiro item aborda o conceito de família, as alterações que tem sofrido e os tipos de famílias existentes; o quarto item diz respeito à família no contexto Português; e o quinto item diz respeito à temática da família e do Envelhecimento Ativo.

A Parte II diz respeito à metodologia com a contextualização da problemática, os objetivos da investigação, as opções metodológicas (estudo de caso), as técnicas de recolha de dados (entrevista semiestruturada, entrevistas etnográfica), a delimitação do problema (tabela de caracterização sociodemográfica), os procedimentos necessários à realização das entrevistas e a os procedimentos de tratamentos e análise de dados (análise de conteúdo).

A Parte III diz respeito à apresentação e discussão dos resultados e a parte IV refere-se à conclusão.

# **Parte I - Enquadramento Teórico**

## **1. Envelhecimento Populacional**

O envelhecimento da população não é só um fenómeno nacional, mas mundial, de tal forma que se estima que em 2025 possam vir a existir 1,2 biliões de pessoas com mais de 65 anos, em que os idosos com mais de 80 anos façam parte do grupo com maior crescimento nos países desenvolvidos (INE, 2011).

Portugal, enquanto país, ocupa o quinto valor com índice de envelhecimento mais elevado da União Europeia, e apresenta o terceiro valor com mais baixo do índice de renovação população em idade ativa. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (2015), as projeções das Nações Unidas apontam para que o número de pessoas com 60 e mais anos de idade passe para mais do dobro, de 841 milhões de pessoas, em 2013, para mais de 2 mil milhões, em 2050, enquanto o número de pessoas com 80 e mais anos de idade poderá mais do que triplicar, atingindo os 392 milhões em 2050.

Atualmente estamos mais atentos à população tanto a nível Nacional como a nível Mundial. O acesso facilitado a estudos e vasta informação permite-nos verificar a existência de uma baixa no volume populacional ou regressão da população porque a população não é igual em todos os continentes.

A Constituição Portuguesa na época dizia que os cuidados de saúde deviam ser para todos e gratuitos, ou seja, todos teriam direito à saúde independentemente da classe social a que pertenciam. A diminuição da taxa de mortalidade foi um fator extremamente importante associado também à implementação de programas de saúde materno-infantil, sendo este outro pressuposto importante para a saúde em Portugal, permitindo assim a redução da mortalidade infantil à nascença e nos anos de vida. Estas premissas permitiram assim um aumento da Esperança Média de Vida.

Por isso, Portugal faz parte dos países que quase excluíram a mortalidade infantil, contribuindo para tal o planeamento familiar, o acompanhamento da gravidez e o parto assistido (sem a mortalidade da própria mãe). Apesar de existir este recuo na morte infantil, não foi motivo para se verificar o aumento da taxa de natalidade, fator que poderá estar associado à própria alteração de mentalidades, e pela abertura das redes de cuidados primários que contribuíram para a melhoria das condições de acesso à saúde (Silva, 2013). O

nível de vida das pessoas começou a aumentar devido à melhoria dos salários, permitindo assim que as pessoas começassem a ter mais lazer, espaços de pausa, férias, idas ao cinema e, como tal, as pessoas começaram a refletir todos os fatores que implica ter uma família numerosa. Nesta linha pensamento, a maior qualidade de vida sobrepõe-se a um casamento tardio e uma gravidez tardia (Silva, 2013).

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), nas últimas décadas houve alterações na estrutura demográfica, nas quais se verifica um aumento de população idosa em todo o Mundo. Nos países desenvolvidos, esta população representa cerca de 20% da população total e as perspectivas futuras é de aumentar para os 25%, sendo que nos países em desenvolvimento e nos menos desenvolvidos o valor está acima dos 10%, com tendência nas próximas décadas a aproximar-se dos 20% (Bugalho, 2005).

Atualmente, Portugal caracteriza-se por um claro declínio da fecundidade, pelas baixas taxas de natalidade e mortalidade. Estas alterações demográficas acarretam consequências sociais, económicas e culturais. Na sociedade atual, uma das preocupações centrais da política e da ciência é o envelhecimento demográfico, pelas consequências que o problema pode ter em termos sociais, culturais, económicos e de saúde. Este fenómeno, que abrange todo o planeta, possível de ser comprovado pelo decréscimo da taxa de natalidade, pelo aumento de esperança média de vida, está relacionado com as conquistas e avanços científicos nos diversos domínios do conhecimento, particularmente nas áreas social e da saúde (Matias, 2010).

Podemos, pois, afirmar, que se verificou um crescente aumento da população idosa e uma redução das camadas mais jovens. Em 2015, o EUROSTAT disponibilizou informação em que era perceptível uma alteração na História Portuguesa, ou seja, um crescimento das populações seniores e uma redução significativa da população ativa. A diminuição da taxa de mortalidade associada à baixa taxa de natalidade nas últimas décadas tem sido determinante para o envelhecimento demográfico da população portuguesa. Este facto resulta da transição demográfica das sociedades.

Atendendo a dados do INE (2015), a sociedade está em mudança e a esperança de vida alterou-se em todo o mundo. Esse crescimento levou ao aumento da taxa da população com idade superior a 65 anos e, como demonstra este autor, estará longe de ser revertida.

Os ganhos na saúde, principalmente nestas últimas décadas, são o fator chave para a melhoria do bem-estar, principalmente nas populações idosas. Esta melhoria da esperança média de vida tornou-se significativa desde a segunda metade do século XX. Para termos

uma ideia, em 1940, um homem tinha em média 48,6 anos de vida, e em 2013 o valor é de 77,2 anos. Para as mulheres, em 1940, era de 52,8 anos, e, em 2013, já era de 83,0 anos.

Dados do PORDATA referem que em 2014 a relação entre o número de idosos e o número de jovens traduziu-se num índice de envelhecimento de 138,6 por cada 100 jovens, referencial que tem vindo a sofrer aumentos contínuos desde 1981.

Atendendo a Daniel (2006), a transformação da estrutura demográfica, nomeadamente as mudanças ocorridas nos padrões de distribuição das idades, trouxe, entre as suas diversas consequências, uma nova visibilidade social das pessoas idosas, num contexto onde o conceito de velhice se transforma conforme a sociedade. Ora, no meu entendimento, este é um facto positivo para tornar este processo de adaptação à condição dos idosos e à sociedade.

Visualizando os dados disponíveis no INE (2015), verificamos que a realidade mundial da população idosa é maioritariamente constituída por Mulheres. Tendencialmente, espera-se que nas próximas décadas a esperança média de vida dos Homens também venha a aumentar. No que diz respeito ao nosso país, a queda da natalidade e o aumento da esperança média de vida repercutiram-se na diminuição de população jovem em idade ativa, ao mesmo tempo que a população idosa aumentou. Isso verificou-se pela primeira vez em 2000 e simultaneamente também aumentou o índice de dependência de idosos, fazendo com que em 2014 houvesse 31 idosos por cada 100 pessoas em idade ativa. Desde 2010, que o número de pessoas em idade potencial de saída do mercado de trabalho não é renovável pelo número de pessoas em idade potencial de entrada novamente no mercado de trabalho.

Para reforçar a ideia acima descrita, importa citar Chan, Margaret (2015:3) que refere:

Em uma época de desafios imprevisíveis para a saúde, sejam devidos à mudanças climáticas, às doenças infecciosas emergentes ou a próxima bactéria a desenvolver resistência aos medicamentos, uma tendência é certa: o envelhecimento das populações está se acelerando rapidamente em todo o mundo. Pela primeira vez na história, a maioria das pessoas pode esperar viver além dos 60 anos.

O envelhecimento populacional teve origem nas transformações económicas, sociais e culturais, que levaram a um declínio da fecundidade. Isto significa que existem menos crianças (envelhecimento na base). Por outro lado, verificou-se também uma melhoria das condições de vida, nomeadamente ao nível da saúde, que permitiram uma redução da mortalidade e o aumento da esperança de média de vida, vulgarmente designado como

envelhecimento no topo (Pimentel, 2006).

Motivado pela evolução dos sistemas públicos de proteção na prestação de serviços às pessoas dependentes, uma vez que o sistema de ajuda informal não era suficiente, nomeadamente, a família, os amigos, os vizinhos entre outros, levou também ao envelhecimento populacional. Este tipo de ajuda possibilitou não só melhorar a qualidade de vida, mas também o aumento da esperança média de vida (Carta Social, 2009).

Neste sentido, o envelhecimento da população tornou-se um problema social fruto da existência de cinco fatores: o desequilíbrio crescente entre o número de jovens e o número de idosos - duplo envelhecimento da população; as pessoas idosas constituem um grupo social particularmente vulnerável ao nível das perdas, nomeadamente ao nível biofisiológico (perda/diminuição de mobilidade, auditivas visuais, entre outros); ao nível social e interpessoal (passagem à reforma, morte dos entes queridos, entre outros); psíquicas (capacidades cognitivas) e económicas (reforma); alteram-se as relações sociais; alteram-se as fontes e as formas de conhecimento e mudam as dinâmicas e as relações familiares. Motivos que levam à alteração da disponibilidade para cuidar (Pimentel, 2006).

O fenómeno do envelhecimento demográfico caracteriza-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total e atualmente é "o fenómeno mais relevante do século XXI nas sociedades desenvolvidas devido às suas implicações na esfera socioeconómica, para além das modificações que se refletem a nível individual e em novos estilos de vida" (Carrilho *et al.*, 2004:177).

## **2. Envelhecimento ativo**

Os conceitos de “envelhecimento positivo”, “envelhecimento com sucesso” e “envelhecimento bem sucedido”, surgiram na década de 60 do século XX, e referem-se a “um mecanismo de adaptação às condições específicas da velhice, [na] a procura de um equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do ambiente” (Fonseca, 2005:281).

Na linha de pensamento de Fernandes (2002), o envelhecimento representa a última fase de um processo dinâmico de desenvolvimento, que tem início na conceção, e prossegue ao longo da vida do indivíduo, como um fenómeno irreversível, que pode ser visto e sentido

como um momento de crise nos planos biológico, psicológico e social, assim como no campo das relações indivíduo- mundo.

O envelhecimento é um processo altamente influenciado não só por fatores naturais como por fatores externos ao processo, a partir desta lógica de pensamento e, tal como defendem alguns autores - Groisman (2002) Sequeira, Silva, (2002), Costa, (2003) -, o envelhecimento é um processo que difere de indivíduo para indivíduo, havendo pessoas com a mesma idade cronológica, mas diferente idade física e psicológica, dependendo este facto de fatores genéticos, ambientais, das condições de vida e da falta de atividade.

Bernadette Pujalon e Jacqueline Trincaz (2000) citadas por Maria de Lourdes Quaresma e Dinah Calado (2004:3) “As etapas da vida já não são consideradas como etapas sucessivas duma história de vida única, mas como grupos sociais a gerir”, ou seja, tudo depende da forma como o indivíduo se vê a si próprio e das representações sociais.

Atualmente, os indivíduos adquirem consciência da necessidade de preparar o processo de envelhecimento desde cedo, procuram ao longo da sua vida manter uma forma de vida equilibrada, uma partilha saudável entre o tempo de trabalho e o tempo de lazer. “É desejável que o envelhecimento ocorra com qualidade e manutenção da autonomia dos indivíduos, buscando preservar a oportunidade de os mais velhos continuarem a participar da sociedade, e minimizar as possibilidades de exclusão social” (Teixeira, Neri, 2008: Lima 2005, 2003; Holstein, Minkler, 2003; Kahn, 2003; Paschoal, 2002).

O envelhecimento ativo é definido pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) como “a capacidade de as pessoas que avançam em idade levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem determinar elas próprias a forma como repartem o tempo de vida entre as atividades de aprendizagem, de trabalho, de lazer e de cuidados aos outros” (OCDE, 1998:92).

Com esta definição destaca-se que existe uma preocupação com a inserção económica, demarcando-se de uma perspetiva apenas assente no lazer e na dedicação à família. Ainda existe um longo caminho a decorrer no que diz respeito à inserção económica, motivo que estará associado ao forte desemprego que se vive atualmente em Portugal, impacto da crise económica dos últimos anos. Ao observarmos esta definição da OCDE, podemos também destacar a própria mudança de paradigma face à população idosa, como uma população “obsoleta” e cujas capacidades mentais estariam comprometidas. A conceção do conceito de “Velho” sofreu uma profunda redefinição com a introdução da preocupação por um envelhecimento ativo, existindo assim uma abertura não só ao conceito social da

categorização do ser velho, como do próprio processo de envelhecimento (Baltes, Smith, 2006; Diogo, Neri, Cachioni, 2004; Baltes, Smith, 1995; Baltes, Baltes, 1990).

Assim, o conceito de envelhecimento ativo tem como base uma política de envelhecimento, integrando ao processo de longevidade, o desenvolvimento social, económico e cultural, faltando, para que seja posto em prática, afastar todos os conceitos de envelhecimento como um facto limitador do desenvolvimento de competências, que tantas vezes se torna um facto estigmatizante (Ribeiro & Paúl, 2011).

Este conceito foi introduzido pela Organização Mundial de Saúde em 2002, que, por sua vez, acrescentou novos pressupostos à sua definição como um processo de “otimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice” (OMS, 2002:12), que deve ser promovido não só a nível individual, mas também coletivo. Desta forma, a qualidade de vida torna-se o objetivo principal do “Envelhecimento ativo”, como meta atingível não só das pessoas saudáveis como dos mais fragilizados, indivíduos com *handicaps* ou que necessitem de apoio para a realizar das atividades de vida diária.

Atendendo a Ribeiro & Paúl (2001), o conceito de envelhecimento ativo é bastante mais abrangente que apenas um estilo de vida saudável, destacando também a importância dos fatores socioeconómicos, psicológicos, e ambientais, pois, como bem sabemos, o ser humano é influenciado por fatores de diferentes: exemplo disso é a cultura ou até mesmo o género.

Segundo Baltes & Smith (2003), as pessoas com idades compreendidas entre 60-80 anos, denominada de 3.<sup>a</sup> Idade, são pessoas atualmente com uma expectativa de vida elevada, com uma boa forma física e mental, com uma estabilidade cognitiva e emocional, com uma atitude de bem-estar pessoal, e dotados de estratégias eficientes para fazer uma boa gestão dos seus ganhos e das suas perdas. Relativamente ao intervalo de idades compreendidas entre 80-100 anos, denominada de 4.<sup>a</sup> Idade, existem perdas significativas no potencial cognitivo, reduzida capacidade de aprendizagem, aumento dos sintomas de *stress* crónico, prevalência de demências, elevados níveis de disfuncionalidade e multimorbilidade.

A proposta da OMS (2002) refere que estimular o envelhecimento ativo não pode ser associado apenas a uma solução para a diminuição das capacidades inerentes aos problemas de saúde. Para esta organização, o envelhecimento ativo é sobretudo fundamental para uma melhor adaptação ao meio físico e social em que o indivíduo se insere, com objetivo de maximizar a qualidade de vida, encarando de forma saudável e natural as perdas e ganhos inerentes a todo este processo.

O envelhecimento ativo é indissociável ao fator individual, pois não existe uma receita chave para este processo, ou seja, diferentes indivíduos podem ter diferentes trajetórias de vida e ter um idêntico envelhecimento ativo. Contudo, este processo é fortemente condicionado pela boa adaptação à condição de velho (Neri, 2006; Bosi, 2005; Beauvoir, 1990).

Não devemos esquecer que cada indivíduo é um ser único com características próprias para reforçar a existência de uma grande diversidade de população alvo. Citando o pensamento através de Chan, Margaret (2015:3):

Não existe um idoso “típico”. A diversidade das capacidades e necessidades de saúde dos adultos maiores não é aleatória, e sim advinda de eventos que ocorrem ao longo de todo o curso da vida e frequentemente são modificáveis, ressaltando a importância do enfoque de ciclo de vida para se entender o processo de envelhecimento. Embora a maior parte dos adultos maiores apresente múltiplos problemas de saúde com o passar do tempo, a idade avançada não implica em dependência.

Quando pensamos em envelhecimento ativo, não podemos pensar no indivíduo apenas no agora, mas também no seu passado, temos de analisá-lo como um todo, não podemos esquecer o seu contexto sociocultural, devendo sempre ter em consideração os seus constrangimentos e as suas capacidades de adaptação. Só desta forma é possível compreender o sucesso ou a dificuldade de adaptação a este processo (Vieira, 2015).

Tal como refere Depp Jeste (2006), não existe um consenso sobre os critérios que constituem o envelhecimento bem-sucedido. Autores como Rowe e Kahn (1997) desenvolveram um modelo mais abrangente do que a plena realização envelhecimento bem-sucedido, como sendo um processo em que podem existir ou não fatores de risco para doenças crônicas, um processo em que se devem potenciar funções cognitivas e físicas, manter a atividades produtivas, de utilidade social e a relações interpessoais.

Nesta perspectiva, pode-se destacar um especial interesse em que haja um envolvimento social e afetivo por parte destes indivíduos, sem uma visão limitadora destacando apenas a saúde. Atendendo a esta perspectiva, a população em análise destaca-se por manter atividades sociais e afetivas, sendo ainda indivíduos que não só acompanham o dia-a-dia dos netos, como mantêm atividades laborais, uns mais formais que outros, sem deixarem de dedicar muito do seu tempo às relações com os outros.

Em 1990, P. Baltes & M. Baltes defendem que o envelhecimento bem-sucedido é um processo dinâmico de equilíbrio assente entre ganhos e perdas, como já é por vários autores

reconhecido o próprio processo de reforma. Ao longo das várias entrevistas, foi visível que o avanço da idade cronológica da população analisada foi marcada por diferentes trajetórias familiares com implicações totalmente diferentes, no entanto destacamos a especial capacidade de adaptação dos indivíduos a esta etapa da vida, que é o envelhecimento, e a eficácia em que canalizaram as suas energias e o seu tempo livre.

Ainda assim o modelo de P. Baltes & M. Baltes e de Rowe & Kahn excluem a importância dos fatores ambientais para o sucesso do envelhecimento ativo. Em 2001, Godfrey, baseando-se nas premissas de Baltes & Baltes, elabora um novo modelo que destaca que o envelhecimento bem-sucedido também é influenciado não só pela capacidade adaptativa relativa ao processo entre ganhos e perdas, mas também pelo contexto socioeconómico, pelo ambiente físico e social. Desta forma fatores como a etnia, estrato social e sexo, também são fatores de influência neste processo. Assim, todos estes condicionantes implicam diferentes formas de aceitar estas perdas e permitem ao indivíduo encarar as expectativas e os constrangimentos com outra facilidade.

A OMS (2002) remete-nos para o envelhecimento ativo não só cuidando da saúde clínica ao longo da vida, como potenciando bem-estar, não só físico, como mental e social, com enfoque também na participação e segurança. Esta definição destaca também a perspectiva dos direitos não só para as pessoas idosas, mas também para os recetores passivos de cuidados. Desta maneira, a ideia de ativo surge na visão de uma participação social, económica, cultural, espiritual e cívica, que visão vai além da atividade física ou prolongamento da vida produtiva.

Face ao sentimento de resignação, Paúl & Fonseca (2003) referem que os portugueses acarretam consigo este sentimento face à sua vida e ao seu destino, destacando em especial os idosos. A procura da população idosa por um envelhecimento ativo vem contrariar esta linha de pensamento mesmo que em baixa escala. Desta forma, esta população toma o seu envelhecimento como um processo que merece ser preparado e reajustado sempre que necessário, exercendo um poder de decisão e autonomia ao longo do seu envelhecimento e desvalorizando a idade cronológica.

Com o surgimento do “Estado de Bem-Estar Social” e o seu desenvolvimento, surgiram as políticas sociais que dão especial destaque ao próprio envelhecimento ativo, o que é também um passo muito importante. Na atualidade, as pessoas são alertadas cada vez mais cedo para a importância de alterar alguns comportamentos que tendem a agravar e acelerar o seu processo natural de envelhecimento. Na realidade, o envelhecimento ativo tem subjacente não só a mudança do paradigma demográfico, mas também a mudança de

mentalidades. As pessoas ganham consciência de que tem uma vida mais longa e quais são as consequências desta realidade, existindo já uma preocupação na construção de uma ideia mais positiva da imagem da população idosa, uma mudança dos seus papéis e no modo como se deve intervir (Silva, 2013).

O envelhecimento ativo não pode corresponder a um conjunto de pressupostos estanques pois a realidade para a qual está definida é cada vez mais heterogénea, sendo cada vez mais esta população também dotada de maior conhecimento face aos seus direitos e deveres enquanto cidadãos. Por outro lado, não deve esquecer-se que esta população está ainda muito associada a uma população vulnerável não só ao nível físico, mental e a quem se retira autonomia, pressupostos contraditórios aos defendidos na noção de envelhecimento ativo (Baltes, 1990).

O envelhecimento ativo é fundamental para o exercício da autonomia do indivíduo, pois o desenvolvimento deste processo torna-os mais conscientes de si próprios, e com posições determinadas em diferentes contextos por si decididos. Este facto privilegia sempre uma independência por parte do sujeito, dando especial prioridade às ações que o mesmo pretende desenvolver ou participar (OMS, 2002). Este conceito, que tem consigo também um grande carácter preventivo, recuperador ao nível da saúde e do bem-estar, preservando sempre a independência, é um processo que atende ao facto dos indivíduos serem seres biopsicosocioculturais e, como tal, a sua diversidade de motivações e de necessidades.

Seguindo esta lógica, o envelhecimento ativo surge como forma de requalificar a intervenção do envelhecimento populacional. Ainda estamos longe de ser uma medida única e aplicável a todas, mas é notório o grande significado preventivo, recuperador, com pretensão de incluir todos de forma equiparada, criando assim um novo estilo de vida, com vista à obtenção de bem-estar. É importante compreender que ser velho não é sinónimo de dependência (Vieira, 2015).

A OMS (2002) pretende que sejam aplicadas políticas com vista a alcançar todos os idosos independentemente da sua capacidade económica, facto que ainda hoje é muitas vezes determinante na preparação do Envelhecimento ativo. Colocar este novo paradigma em prática é sem dúvida um enorme desafio que pretende dar mais qualidade de vida a todas as pessoas idosas.

Pensar no envelhecimento ativo passa também por pensá-lo antecipadamente com vista à obtenção de estilos de vida mais saudáveis que permitirão viver mais e melhor. Este conceito é vulgarmente associado apenas à prática de exercícios físicos ou à participação na vida ativa em idade avançada, mas é muito mais abrangente e complexo que isso.

A OMS (2002) destaca que a obtenção de tratamentos médicos, associada à adoção de estilos de vida saudáveis, nem sempre é possível de adotar, pois é difícil obter recursos económicos, sociais e outras oportunidades. Associado a todos estes pressupostos e à informação ter-se tornado mais acessível a todos, ainda existe um forte desconhecimento sobre este novo paradigma e alguns dos fatores acima mencionados são elementos que, não estando acessíveis a todos, condicionam o sucesso deste paradigma.

Segundo Walker (2006) citado por Bárrios, Maria João; Fernandes, Ana Alexandre (2014), a questão principal não é a idade avançada da população, mas o estado de saúde e as condições em que decorre o processo de envelhecimento, particularmente no que concerne às relações familiares e modos de vida.

O paradigma do envelhecimento ativo sugere uma vida integrada em sociedade, ou seja, uma participação efetiva e com autonomia na vida social, em segurança e com saúde, com o objetivo de maximizar a qualidade de vida e minimizar os riscos de saúde, permitindo uma velhice mais digna. Combater a discriminação etária passa, desta maneira, por criar uma visão evolucionista que ultrapasse a visão da pessoa idosa aliada a um “fardo”, e também por promover a autonomia desta população, que é um passo fundamental à promoção do envelhecimento ativo. Na realidade, é importante capacitá-los dos seus direitos, dos serviços e tecnologias ao seu dispor, potenciando a integridade, a dignidade e a independência (OMS, 2002).

Atendendo aos determinantes do Envelhecimento Ativo da OMS (2002), o envelhecimento ativo é fundamental para que seja possível envelhecer com maior qualidade, com a prevenção antecipada de doenças incapacitantes, a promoção da participação ativa de pessoas já reformadas nos diferentes contextos nomeadamente, social, económico, cultural, político, familiar e da comunidade, permitindo uma redução de custos ao nível do pessoal que presta cuidados sociais e de saúde. Este processo deve ser previamente preparado ao longo de toda a vida, com o objetivo fundamental de se tornar um processo chave para o envelhecimento ativo e, assim, permitir uma abordagem holística sobre o indivíduo.

Tendo em consideração os determinantes do Modelo Ativo adaptado por Ribeiro & Paúl (2011), o envelhecimento ativo depende de várias componentes, quer sejam a nível pessoal (nomeadamente a biologia, genética, fatores psicológicos), quer a nível comportamental, nomeadamente a escolha de estilos de vida mais saudáveis, a tomada de decisões que permitam cuidar da sua própria saúde), quer a nível económico, pois os rendimentos são diferentes entre os indivíduos (tal como as oportunidades de trabalho com as devidas condições). Outros componentes dizem respeito ao nível do ambiente (no que diz

respeito ao acesso facilitada aos transportes públicos, boas condições de habitabilidade, produtos alimentares com qualidade e boas redes de vizinhança) e ao nível do ambiente social, alfabetização/ educação, disponibilização de apoio social sempre que necessário, prevenção de situações de discriminação e violência. Todos estes fatores são fortemente influenciados pela cultura e pelo género, pois, se, por um lado, os homens assumem geralmente mais comportamentos de risco, as mulheres em várias sociedades são associadas como elementos que não têm acesso tao facilitado a bens e serviços.

Atendendo a Vieira (2015), a construção social de velhice só será possível quando as pessoas compreenderem que esta fase da vida tem as suas características. Por isso, a preparação de um envelhecimento ativo é elementar não só para permitir contornar e melhorar o processo natural de envelhecimento, como é também um processo que visa o *empowerment* do próprio idoso, fornecendo ao indivíduo conhecimentos que lhe permitem otimizar o seu envelhecimento ativo. Vários autores concluem que as pessoas idosas que preparam a sua velhice adaptam-se melhor a esta etapa propiciando mais bem-estar.

Para o envelhecimento ativo ser alcançado em que o próprio sujeito é o agente de mudança, apesar de ter condicionantes biológicas, psicológicas, condições genéticas e sociais é sobretudo um fenómeno de caracter individual. Os indivíduos evoluem ao longo da sua trajetória de vida, sendo que este processo é influenciado por circunstâncias da própria história de vida, da sociedade em geral e sobretudo da própria personalidade do indivíduo, o qual se traduz vulgarmente como identidade (OMS, 2002).

### **3. Evolução do Conceito de Famílias**

A família, principalmente a figura materna, assume o primeiro contato da criança com o mundo. Ao longo desse contacto, vão sendo estabelecidas relações com as pessoas à sua volta e através dessa interação ganha conhecimento do mundo e adquire a sua personalidade (Fabrino, 2012).

Abbud (2002) refere que a família é a unidade básica onde o ser humano cresce. Ela tem o papel socializador e promotor do desenvolvimento da personalidade da criança, desenvolvendo o seu intelecto, as emoções e o desenvolvimento social.

O ser humano vive diferentes experiências, cria diversas opiniões, influência, e é influenciado pela sociedade e pela cultura, criando laços e vínculos de forma diferente com familiares e amigos, e com os diferentes indivíduos que se vai relacionando.

Souza (2008) refere que a componente afetiva é fundamental ao desenvolvimento intelectual dos indivíduos, ainda assim refere que estes representam sentimentos subjetivos e aspetos expressivos.

Com as transformações na sociedade, a génese da família sofreu também alterações, mas a forma como esta influencia e educa os seus progenitores ocorre naturalmente (Schenker & Minayo, 2003).

As famílias que potenciam relações de afeto, de emoções, em que há uma consciência de um papel fundamental enquanto educadores, estão mais preparadas para orientar as crianças a tornarem-se adultos mais seguros e com maior capacidade de adaptação às situações adversas do quotidiano (Eccles *et al.*, 1993).

Atualmente, a família vem atravessando uma franca mudança na sua conceção, ainda assim assume um papel preponderante no desenvolvimento pessoal do indivíduo. As famílias assumem a responsabilidade na transmissão dos valores e na moral dos seus progenitores, sendo que se verifica uma dificuldade por vezes destes se adaptarem à vida em sociedade. (Valadão *et al.*, 1997).

Com base nos estudos de Freud (1895), considera-se que a família é a base de formação e desenvolvimento da criança. Este autor afirma que os primeiros anos de vida são fundamentais para o desenvolvimento e para a idade adulta, para que possam resolver conflitos e lidar com situações adversas (não se deve esquecer que estas relações são influenciadas pela economia e política da sociedade).

O autor Dias (2010) refere que as funções da família podem ser: a função biológica, que se refere à reprodução da espécie e à satisfação; a socialização, que visa preparar a criança para a socialização; a social, que pretende dar a conhecer à criança o *status* a que pertence; a assistencial, que esta implícita a responsabilidade da família em assegurar a proteção física, económica e psicológica; e finalmente a económica, que se refere ao facto da família poder ser uma unidade de produção e consumo em simultâneo.

Chalita (2001) defende que a família tem o papel de formar o carácter dos filhos, de educar para os desafios da vida, de transmitir valores éticos e morais, como se tudo isto se desenvolvesse em cadeia, de pais para filhos, de filhos para filhos. Sendo também responsabilidade da família a preparação para a vida e a formação enquanto pessoas.

Os autores Valadão e Santos (1997) referem que a família tem o papel fundamental de inserção do indivíduo neste mundo, ou seja, esta unidade é fundamental para a sociedade, sendo que é nela que ocorre o processo de socialização primário, onde se constroem valores. Só com o ingresso no meio escolar e profissional, através do processo de socialização secundário o sistema é confrontado com os valores.

Como salienta Gonçalves (1997), a família é reconhecida como uma realidade complexa ao nível psicológico, sociológico, cultural, económico, religioso e político, na instabilidade e na continuidade.

Para autores como Fontaine, Campos & Musitu (1992), mais importantes que os aspetos objetivos da relação entre pai e filho, são as interpretações subjetivas dessa relação, cuja influência é fundamental no desenvolvimento de características psicológicas. Atendendo a este facto, cada família é única e diferente de outra qualquer.

Segundo Goldenberg & Goldenberg (1980) e de acordo com a teoria do desenvolvimento familiar, as famílias são marcadas por diferentes transições e mudanças, ao longo do seu ciclo vital, provocadas pelas necessidades biológicas, sociais e psicológicas dos seus intervenientes, nomeadamente o nascimento do primeiro filho, a saída dos filhos de casa, a reforma, entre outros aspetos.

Através da análise de informação disponibilizada pelo Instituto Nacional de Estatística (2011), os dados revelam que em Portugal a média das famílias reduziu significativamente nos últimos 50 anos. Fatores como o aumento da esperança média de vida, a redução da fecundidade, o adiamento da parentalidade, o aumento significativo de divórcios e de uniões de facto foram elementos fundamentais para a requalificação do próprio conceito de família, surgindo assim novas formas de viver em casal e da própria família. Nesta perspetiva, o conceito foi reorganizado consoante as mudanças na sociedade que foram surgindo.

A família tem vindo a sofrer várias alterações, pois é influenciada por vários instituições e constituída também por diferentes atores que lhes conferem um significado diferente. Tradicionalmente, a Família é vista como um conjunto de vários elementos que partilham alojamento e possuem laços de sangue entre si. Com o passar dos anos, esta noção sofreu alteração dos padrões sociais à medida que foram reconfigurados novos papéis sociais dos diferentes elementos constituintes. Nesta consideração, não podemos dissociar também a cultura e os fatores económicos desta alteração. A Família nuclear é a definição utilizada no mundo Ocidental para definir o grupo familiar formado pelo pai, mãe e filhos (INE, 2001).

Segundo Fernandes (1997), no século XIX e inícios do século XX, a soliedariedade para com os idosos acontecia essencialmente ao nível privado e da família, tornando-se restrito ao espaço doméstico.

Atualmente a família sofreu várias alterações no que diz respeito à sua composição e também ao seu significado. Surgiram, assim, famílias de menor dimensão, motivadas pela redução do número de filhos por casal, aumentaram as famílias monoparentais e, conseqüentemente diminuíram as famílias alargadas.

As famílias monoparentais são consideradas indivíduos, mães ou pais solteiros, viúvos ou divorciados. As famílias recompostas surgem quando uma pessoa divorciada contrai novo matrimónio e, tendo geralmente filhos da anterior relação, constitui com eles uma nova família (INE, 2011).

A coesão entre as famílias também sofreu alterações, pois existe uma maior necessidade de independência face a antigamente. Cada família pretende ter o seu espaço sem dividir com outros familiares. Verifica-se também uma maior autonomia nos diferentes estados civis e nas diversas fases da vida, além de que existe uma maior diversidade de formas de viver em família, quer em casamentos de direito e de facto, casamentos religiosos ou civil, aumento de famílias recompostas ou monoparentais (INE, 2011).

A união de facto é idêntica ao casamento, sendo que esta não implica a existência de qualquer contrato escrito. Esta relação pode ser realizada por pessoas do mesmo sexo e embora se estabeleça como comunhão plena de vida, no plano pessoal, o mesmo não se aplica no plano patrimonial (INE, 2011).

As famílias unipessoais são constituídas por pessoas que vivem sozinhas, resultado do divórcio, da viuvez e do facto de se ser solteiro. Atualmente acentua-se uma tendência de género feminino na população jovem, pois nas camadas mais idosas femininas a vivência com os filhos em situação de divórcio ou viuvez ainda é bastante frequente (INE, 2011).

Para demonstrar a diversidade da organização familiar, recorro aos dados disponibilizados pelo INE no estudo Famílias nos Censos 2011 (2013:1):

Nos últimos 50 anos assistiu-se ao aumento do peso relativo dos casais sem filhos (de 15% em 1960 e 24% em 2011), dos núcleos familiares monoparentais (de 6% em 1960, para 9% em 2011) e das pessoas que vivem sós (de 12% em 1960, para 20% em 2011) e à diminuição do peso das famílias complexas (de 15% em 1960, para 9% em 2011).

A formação das famílias e a sua dissolução sofreu alterações. O número de

casamentos, o aumento da idade média ao casamento, a diminuição do volume de primeiros casamentos, o aumento de número de cônjuges com residência comum anterior ao casamento, e com filhos comuns antes da celebração do casamento levaram as essas alterações (INE, 2011).

Analisando informação disponibilizada pelo INE (2011), é de destacar que o número de idosos a viverem em unidades domésticas de família ou famílias complexas diminuiu, o que é demonstrativo que o número de idosos a viver sozinhos é superior.

#### **4. A Família no contexto Português**

Se a Família é fundamental ao desenvolvimento da personalidade dos indivíduos, não podemos esquecer igualmente a influência do próprio meio. Atendendo a este facto, Ribeiro & Costa (2004) entende que a família pode ser definida como o *locus* potencialmente produtor de pessoas saudáveis, emocionalmente estáveis, felizes e equilibradas, ou como o núcleo gerador de inseguranças, desequilíbrio e desvios de comportamento. Nesta perspetiva, poderíamos dizer que a principal função da família é a defesa da vida, cabendo a ela a responsabilidade pela criação e formação de seus membros, assegurando-lhes não só a manutenção da vida, mas também a qualidade de vida.

A atual realidade da família Portuguesa é muito distante da vivenciada pelos nossos antepassados. Anteriormente, a família em Portugal, tal como refere Boaventura Santos (1996), esteve inserida numa sociedade fortemente vincada pela cultura tradicional. Essa cultura assentava numa pequena agricultura familiar, representando assim uma estratégia de sobrevivência para muitas famílias. Porém essa cultura representava uma organização social dominada pelo poder patriarcal, pela desigualdade de género e pelo trabalho infantil. Atualmente, a agricultura ainda faz parte do contexto familiar de muitas das nossas famílias.

Na década de 60, com a entrada da mulher no mercado de trabalho, a emigração, entre outros fatores, assistimos à melhoria das condições de saúde das pessoas, principalmente após o 25 de Abril. O Sistema Nacional de Saúde foi também um fator determinante para a melhoria das condições de vida da população.

A família Portuguesa, nos últimos trinta anos, apesar das alterações ao nível da sua estrutura e forma como se estabelecem as relações, manteve os seus traços tradicionais (Santos, 1996).

Atendendo a Barreto e Preto (1996), verificamos que em 1960 existiam 403.686 famílias com cinco ou mais indivíduos, enquanto em 2001 este valor baixava para 343.456. Em 1960, um terço da população trabalhava na agricultura, cada casal tinha em média 2 a 3 filhos, os casamentos eram na sua maioria católicos, da competência da mulher fazia parte governo da casa e a submissão ao marido. A tudo isto acrescenta-se a discriminação de género, sendo que apenas uma percentagem muito reduzida das mulheres estava inserida no mundo do trabalho (Wall, Cunha & Ramos, 2011).

Ainda assim verifica-se que tem sido fortemente abalada a dimensão média da família. Revela Barreto e Preto (1996) que as famílias com 1 e 2 elementos são atualmente as mais significativas, sendo que em 1960 eram de 4 elementos, enquanto em 1991 era de 3,1 e, em 2001, de 2,8.

Em 1980 e 1990 assiste-se assim a profundas alterações na Sociedade Portuguesa que modernizaram a vida familiar. Estas alterações são motivadas pelo surgimento de mais informação, permitido assim diversificar a vida conjugal. A diminuição da natalidade e o aumento dos divórcios provocaram conseqüentemente uma recomposição familiar, não só nas dinâmicas internas do casal como na própria família, permitindo, assim, uma relação familiar mais democratizada e autónoma nas relações dos casais em relação ao grupo de parentesco e ao nível dos indivíduos na família (Torres 2002; Wall 1998, 2005; Aboim 2006; Guerreiro, Torres e Lobo 2007).

No que diz respeito aos processos interpessoais positivos dentro de uma família Shulman & Prechter (1989), referem que o apoio mútuo e a coesão, proporcionam oportunidades para o desenvolvimento da competência e adaptação. Para compreender as trajetórias familiares, é necessário conhecer a história de vida dos indivíduos. Desde o seu nascimento até à sua morte, o ser humano obedece a um ciclo de vida, para a qual existem diferentes explicações para este processo. Para compreender o ciclo de vida familiar temos, por isso, de ter em conta as teorias psicossociais.

Com o avançar da idade e a nova etapa dos 65 anos de idade, o ciclo de vida da família remete-nos para um quadro familiar diferente: normalmente é composto por filhos com filhos adolescentes, em que as primeiras preocupações com os mais velhos surgem com a necessidade de se organizarem no apoio, nos cuidados a prestar para com os seus pais idosos e que, muitas vezes, acabam por encontrar resposta nas instituições de solidariedade social.

A família é associada pelos indivíduos ao lugar onde nascemos, crescemos e morremos porque neste percurso de vida podemos ter mais do que a nossa família de origem,

ou a do nosso cônjuge, atendendo ao aumento significativo das separações, dos divórcios e de recasamentos, podemos reconstruir novas famílias (Alarcão, 2002). As famílias sofrem diversas alterações ao longo do ciclo vital. No entanto, como bem sabemos, a Família é muito mais que isto. Ela é sem dúvida um grupo institucionalizado subjacente à base da vida social, ou seja, é a base para grande parte do desenvolvimento psicossocial. Tendo em conta a definição de família, Alarcão, Madalena 2002: 39 cit. Sampaio e Gameiro (1985, 11-12) definem-na como: “um sistema, um conjunto de elementos ligados por um conjunto de relações, em contínua relação com o exterior, que mantém o seu equilíbrio ao longo dos processos de desenvolvimento percorrido através dos vários estádios de evolução diversificados”.

Existem várias mudanças na estrutura social e familiar, segundo Guimarães (1999), há algumas condicionantes que podem influenciar a competência familiar e que ajudam no abandono das gerações e na rutura do princípio de entreajuda que são: a desvalorização do indivíduo em função da idade; a indisponibilidade dos membros jovens da família; a falta de estruturas e serviços; a ausência de uma política familiar que abarca todas as gerações; a construção estática de proteção social; e a defesa de um direito individual à felicidade.

Como revelam os dados do INE (2001), as famílias que predominavam eram constituídas por 3,4 ou 5 elementos, representando assim cerca de 51% das famílias existentes.

Após os anos 50 até hoje, assistiu-se à diminuição acentuada da taxa de natalidade e ao aumento da esperança média de vida. No que diz respeito ao casamento, até aos anos 70, se os jovens casavam cada vez muito cedo, desde então que esse facto alterou-se, e a idade média do casamento tem vindo a avançar. As mulheres têm filhos cada vez mais tarde e, em 2000, a idade média para se ter um filho único é de 29 anos e para um primeiro de 27 anos (INE, 2002).

De acordo com Barreto & Preto (1996), a descida da taxa de fecundidade deve-se à mudança de mentalidades, à procura por uma vida confortável e protegida. Segundo Vicente (1998), as mulheres tornaram-se importantes para o financiamento do lar e grande parte das mulheres domésticas manifestam interesse em entrar no mercado de trabalho.

Atualmente vivemos numa sociedade desenvolvida sobretudo tecnologicamente e todos temos consciência de que existe uma tendência para esquecer os cidadãos idosos. Assim estes perdem a importância e a visibilidade que detinham outrora, consequência das mudanças sociais e familiares, onde a juventude, a energia e o aspeto físico, são cada vez mais valorizados (Giddens, 2004).

## **5. As famílias e o envelhecimento ativo**

Ao longo dos tempos, a família teve sempre um papel preponderante no processo de envelhecimento dos seus idosos, assumindo funções de proteção e de socialização entre os seus elementos. Grande parte das vezes, a família colmatava as falhas sentidas por parte destes face às respostas sociais existentes. A família presta apoio psicossocial aos seus idosos e aqui reforça-se o sentido de proteção, fomentando, por outro lado, também a adaptação à cultura (Fernandes, 2005).

O envelhecimento ativo é um novo paradigma que valoriza as pessoas idosas, reconhecendo-as como membros integrantes da sociedade com direitos. Este novo paradigma destaca ainda aspetos essenciais como a saúde, a segurança, os estilos de vida saudáveis, a preocupação por ambientes físicos e sociais com condições de acessibilidade a esta população, a manutenção das relações familiares, sem deixar de lado a preocupação pela situação sua económica (OMS, 2002).

A família assume um papel de grande relevância, pois a integração das pessoas idosas no meio familiar é um aspeto fundamental para o envelhecimento ativo. Muitas vezes, os idosos assumem novos papéis na própria educação dos netos, o que é exemplificador de um envolvimento e participação no processo familiar. Quando os idosos se encontram autónomos no seu domicílio, é importante que os familiares continuem a assegurar que estes tenham um papel social ativo, que os estimulem a manter as suas relações com vizinhos e amigos, que pratiquem as suas rotinas normalmente, e que cuidem de si próprios (Tartler, 1961).

A família, que assume um papel de cuidador informal, deve também incentivar o idoso à leitura, aos treinos de memória, à realização de jogos, à participação do exercício físico, promovendo desta maneira a estimulação cognitiva, bem como elevar a sua autoestima. É essencial que a família valorize os seus idosos, que fomente a transmissão de conhecimento e de saberes entre os diferentes elementos, em especial às novas gerações. Desta forma, desmontam-se preconceitos e o próprio estigma existente face aos mais velhos. Manter e preservar uma boa relação familiar leva o idoso a sentir-se valorizado e útil, promovendo o seu bem-estar e inclusão social (Neri, 2001).

Na linha de pensamento de Sequeira (2007), a história de vida da família do idoso constitui um fator relevante na sua relação futura. Desta forma, a existência de conflitos

potencia a percepção de repercussões negativas. O mesmo autor defende que a interação existente entre os idosos e os seus familiares é uma relação interpessoal que resulta de um passado com base no cuidar e nos sentimentos naturais que surgem naturalmente deste processo.

Não podemos negligenciar o facto de cada ser humano ser único e singular, o que lhe confere identidade, que vai além de todos os vínculos que estabelece com os seus familiares, ou seja, cada trajetória familiar tem implicações distantes face ao envelhecimento ativo de um determinado idoso. Apesar de cada indivíduo ser autónomo dentro da sociedade e com a cultura, vemos que a autonomia está intrinsecamente ligada à dependência (Mannoni, 1995).

A nossa sociedade está em constante mudança, modificando também os próprios conceitos. Por conseguinte, a instituição familiar também é sujeita alterações: "As pessoas estão cada vez mais condicionadas pelos locais de trabalho, onde acabam por tomar, (...) as refeições. As crianças e o idoso crescem e vivem nos espaços coletivos que lhe são impostos, com poucas ligações ao ambiente familiar" (Cabral, 1994:10).

## Parte II- Estudo Empírico

### 1. Problemática

O tema deste estudo é “Trajetórias Familiares e o Envelhecimento Ativo”, não sendo apenas uma motivação pessoal, mas sobretudo por ser um processo cada vez mais atual e multidimensional. A importância de compreender e de demonstrar o quão importante são as trajetórias familiares de cada sujeito para o desenvolvimento de um bom envelhecimento ativo. O interesse por este tema surgiu não só da importância que existe na preservação das trajetórias familiares do indivíduo no seu processo de envelhecimento, como da pertinência em conhecê-las ao longo de todo o ciclo vital para explicar o sucesso do processo de envelhecimento ativo.

O desenvolvimento social leva a que os indivíduos se adaptem a novas formas/estilos de viver com o processo de envelhecimento. Nesta ótica de pensamento e com a bibliografia cada vez mais dispersa sobre a importância do envelhecimento ativo, sobre a necessidade de criar esta lógica de pensamento ao longo de todo o ciclo vital, muitos são os indivíduos que já adaptam os pressupostos necessários para o seu alcance. Surge nos nossos dias cada vez mais informação diversificada, movimentos, palestras, no sentido de reeducar estilos de vida com o objetivo de alcançar o tão desejado envelhecimento ativo.

Como bem sabemos, o processo de envelhecimento de qualquer indivíduo inicia-se logo assim que este nasce. Esta premissa foi fundamental para o início deste trabalho, sendo que o indivíduo ao longo do ciclo vital é acompanhado pela sua família e pelo ambiente que o rodeia.

Tendo em consideração o psicanalista Jack Messy (1999), entende-se que o envelhecimento é a própria vida e que não se traduz apenas numa etapa, começando com o nascimento e terminando com a morte do indivíduo.

Conhecer as trajetórias familiares ao longo do ciclo vital irá tornar possível analisar em que momento estas trajetórias são ou não fundamentais para o Envelhecimento Ativo dos indivíduos em estudo.

A questão de partida que se colocou foi: **De que forma as trajetórias familiares influenciam o processo de envelhecimento ativo?**

## 2. Objetivos de Investigação

A definição dos objetivos de investigação ocupam um lugar primordial no processo de pesquisa, é a partir deste momento que podemos traçar o curso do estudo.

Os objetivos constituem a finalidade de um trabalho científico, ou seja, a meta que se pretende atingir com a elaboração da pesquisa. São eles que indicam o que um pesquisador realmente deseja fazer. Sua definição clara ajuda em muito na tomada de decisões quanto aos aspetos metodológicos da pesquisa, afinal, temos que saber o que queremos fazer, para depois resolvermos como proceder para chegar aos resultados pretendidos. (Gonçalves, 2008)

Este trabalho pretende compreender o modo como as trajetórias familiares de quatro pessoas influenciaram o seu processo de envelhecimento ativo. Como bem sabemos, o envelhecimento ativo não pode ser preparado apenas na idade da reforma. Na verdade, esta fase da vida deve ser preparada de forma contínua ao longo da nossa existência. Atendendo ao facto da família ser um sistema tão importante e influente em todas as etapas da vida do indivíduo, procuramos compreender como os diferentes tipos de família influenciam ou condicionam o envelhecimento ativo parece-me importante para este objetivo.

Neste sentido, o **objetivo geral** desta pesquisa é compreender o modo como as trajetórias familiares influenciam o envelhecimento ativo.

Assim, para melhor concretizar este objetivo geral e responder à questão de partida, definiram-se os seguintes **objetivos específicos**: O segundo objetivo específico desta investigação é estudar as trajetórias familiares do sujeito ao longo das diferentes etapas da vida.

Ao longo do processo de pesquisa e de forma a tornar mais fácil o trabalho de campo, delinearão-se objetivos específicos, medidos através de vários indicadores:

- Realizar uma **caracterização sociodemográfica** do grupo alvo em estudo.
  - Idade;
  - Estado civil;
  - Conhecer a proveniência (Rural ou Urbano);
  - Nacionalidade;
  - E a escolaridade.

- Compreender as trajetórias familiares durante a **infância**.

- Saber como era constituída a família na Infância;
- Saber como foi a infância;
- Compreender o papel dos progenitores;
- Perceber como foi a relação com a educação;
- Analisar como era a relação familiar;

- Perceber o papel família durante a **juventude**.

- Caracterizar a juventude;
- Compreender se o contato com o mundo laboral aconteceu ainda na juventude;
- Analisar quais as alterações familiares que surgiram na juventude;

- Compreender e identificar as principais alterações familiares na **idade adulta** e a sua influência no processo de envelhecimento.

- Saber com que idade casou e como foi o namoro;
- Conhecer as alterações familiares mais significativas após o casamento;
- Saber quais os acontecimentos familiares marcantes na sua vida adulta;
- Saber qual a profissão mais marcante que teve e a influência da família;
- Conhecer como ocupava os tempos livres e como a família os encarava;
- Saber em que momentos a sua família o levou a alterar as decisões ao longo da sua vida;

- Analisar o período **pós-reforma** enquadrando o papel atual da família.

- Como encarou entrar na reforma;
- Como se mantém a relação familiar após a reforma;
- Como ocupa o seu tempo livre;
- Saber quais são as alterações familiares que surgiram após a reforma;
- E como imagina o apoio/ papel da família no seu futuro.

### 3. Opções Metodológicas

A escolha metodológica do nosso trabalho passa pela pesquisa qualitativa, uma vez que permite explorar de forma intensa o campo de estudo e só a partir daí retirar conclusões acerca do fenómeno em estudo.

A utilização das metodologias qualitativas de investigação na forma de estudos de caso (Adelman *et al.* 1984: 93-102; Basseby 2000; Nisbet & Watt 1984: 72-92; Stake 2007; Yin 2001), etnográficos ou biográficos tem ganho terreno na pesquisa em Ciências Sociais. Esta metodologia pretende analisar fenómenos que não são possíveis de quantificar, devido à riqueza individual que trazem consigo.

Por sua vez, Denzin & Lincoln (1994) resume o processo de investigação qualitativa como uma trajetória que vai do campo ao texto e do texto ao leitor. Esta trajetória constitui um processo reflexivo e complexo.

A pesquisa do tipo qualitativa

é multimetodológica quanto ao seu foco, envolvendo abordagens interpretativas e naturalísticas dos assuntos. Isto significa que o investigador qualitativo estuda coisas no seu ambiente natural, pretendendo dar sentido ou interpretar os fenómenos, segundo o significado que as pessoas lhe atribuem. (Denzin & Lincoln, 1994:2).

O método utilizado (estudo de caso) é referenciado segundo vários autores, nomeadamente Bogdan & Biklen, (1994), como um método em que o investigador tem diversas características como, por exemplo, a sua participação ativa, uma sensibilidade para com os sujeitos que vão participar no estudo, além de dever fazer uma interpretação dos dados, descrever os sujeitos participativos e os locais, analisar os dados para configurar temas ou categorias e retirar conclusões.

Desta forma, um investigador preocupa-se em saber como diferentes pessoas fazem sentido ou dão significado às suas vidas e quais são as perspetivas pessoais dos sujeitos participantes. Logo, o investigador deve ter uma visão holística dos fenómenos sociais, refletir sobre o seu papel na investigação, reconhecer possíveis valores e interesses pessoais. Resumidamente, o investigador recolhe os dados, analisa-os e realiza o processo de escrita, tornando-se o principal instrumento de recolha de dados.

Este método deve ser utilizado, segundo Yin (1994), quando o investigador não pode controlar os acontecimentos reais, ou até mesmo quando o campo de investigação é um fenómeno natural dentro de um determinado contexto.

Atendendo ao conceito de “Estudo de Caso”, Yin (1994) define-o com incidência nas características do fenómeno a ser estudado e segundo as características associadas ao processo de recolha de dados, bem como às estratégias de análise dos resultados.

Por sua vez, Coutinho (2003) destaca que quase tudo pode ser um “caso”, nomeadamente, um indivíduo, uma personagem, um pequeno grupo, ou organização. Contudo, Ponte (2006) refere que uma investigação, enquanto particular, refere-se a uma situação única, procurando conhecer o que especial e particular há nela, contribuindo para a compreensão do todo de um determinado fenómeno de interesse.

Os autores Coutinho & Chaves (2002) consideram que o estudo de caso é uma investigação qualitativa devido ao forte carácter descritivo que estas investigações implicam, embora existam autores que defendam um carácter misto a este tipo de investigação.

Tendo em consideração Benbasat *et al* (1987), destaco algumas das características que estes autores consideram importantes e que um estudo de caso deve possuir:

*[...] deve ser um fenómeno observado em meio natural, podem se recolher os dados através de observações diretas ou indiretas, entrevistas, questionários, registos áudio ou vídeo, diários, cartas, documentos pessoais e oficiais, fotografias, desenhos, e-mails e conversas informais, a uma ou mais pessoas, grupo ou organização, entre outras características.*

#### **4. Técnicas de recolha de dados**

De acordo com Quivy (2008:183), a recolha de dados “consiste em recolher ou reunir concretamente as informações determinadas junto das pessoas ou das unidades de observação incluídas na amostra”.

As entrevistas foram realizadas mediante um guião devidamente elaborado em diferentes categorias e recorrendo “a perguntas de «lembrança» que apenas são introduzidas se o entrevistado as não referir nas respostas” (Guerra, 2006:53).

Segundo Quivy & Campenhoudt (2008), a entrevista tem como principais vantagens o grau de profundidade que se consegue obter dos elementos em análise e a flexibilidade e a

fraca diretividade do dispositivo que permite recolher os testemunhos e as interpretações dos interlocutores.

Na linha de pensamento de Bogdan & Biklen (2010), “uma entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo.”.

Por sua vez, Anderson & Kanuka (2003) consideram a entrevista como um método único na recolha de dados, por meio do qual o investigador reúne dados, através da comunicação entre indivíduos.

A entrevista frente a frente ganha um caráter muito importante, pois permite que a conversa possa ser conduzida e orientada pelo investigador, proporcionando assim que seja mais fácil o entrevistado exprimir perceções, relatar acontecimentos e experiências, e que o investigador conduza a entrevista com vista a alcançar os objetivos definidos. Assim, "o conteúdo da entrevista será objeto de uma análise de conteúdo sistemática, destinada a testar as hipóteses de trabalho" (Quivy & Campenhoudt, 1995:192).

Embora existam vários tipos de entrevistas, neste estudo utilizamos a entrevista semiestruturada, sendo que é normalmente a mais utilizada na investigação social. Este tipo de entrevista é orientada por perguntas-guias, relativamente abertas, sobre as quais o investigador tenta receber uma informação por parte do entrevistado. As perguntas-guias são colocadas pela ordem que a conversa, entre ambos, encaminhar. Este tipo de entrevista é mais uma conversa moderada pelo entrevistador.

A entrevista semiestruturada é um instrumento de recolha de dados que utiliza a forma de comunicação verbal, centrada apenas na pessoa do entrevistado.

Segundo Quivy (2008), a entrevista semiestruturada, apesar do guião elaborado pelo entrevistador, permite que ocorra alguma liberdade para desenvolver as perguntas segundo a direção que mais lhe convém, explorando, de uma forma flexível e profunda, os aspetos que julga serem relevantes.

Na entrevista estruturada, o investigador segue um roteiro rígido e perguntas padrão, na entrevista semiestruturada, de acordo com May (2004: 149). A diferença central, na opinião de May, “é o seu caráter aberto”, ou seja, o entrevistado responde às perguntas dentro de uma determinada conceção, mas não se trata de deixá-lo falar livremente, pois o investigador nunca deve perder de vista o seu foco de investigação.

Na opinião de Gil (1999: 120), esta técnica permite “ao entrevistado falar livremente sobre o assunto, mas, quando este se desvia do tema original, esforça-se para a sua

retomada”. Percebe-se que esta técnica de recolha de dados, tal como outras, tem vantagens e desvantagens. Outra diz respeito ao facto de o investigador não poder utilizar matéria de outros investigadores para realizar a entrevista, porque existe uma grande necessidade de domínio sobre o foco em investigação.

Pode-se dizer que este tipo de entrevista, se, por um lado, permite o acesso em profundidade aos dados recolhidos, a sua flexibilidade e o facto de ser pouco direta possibilitam uma enorme liberdade aos entrevistados. Desta forma, cabe ao investigador conduzir a entrevista, tentando assim que o entrevistado responda com rigor e fidelidade aos temas abordados no guião.

No estudo foram utilizadas as entrevistas enquanto “Procedimentos de atuação concretos e particulares, meios auxiliares do método...” (Bisquerra, 1989). As entrevistas realizadas são do tipo semiestruturada.

Lakatos & Marconi (2003) referem que na entrevista semiestruturada, ao contrário do que ocorre com a estruturada, o investigador fica à vontade para conduzir qualquer situação a variados destinos que julgar necessário, isto é, de forma a alcançar os seus objetivos. Normalmente, as perguntas são abertas, possibilitando assim respostas que se encaixam perfeitamente num diálogo informal e são perfeitamente aceitáveis partindo deste princípio.

Segundo Hammersley (1990), o termo “etnografia” refere, em termos metodológicos, investigação social que comporte a generalidade das seguintes funções: o comportamento das pessoas é estudado no seu contexto habitual e não em condições artificiais criadas pelo investigador; os dados são recolhidos através de fontes diversas, sendo a observação e a conversação informal as mais importantes; a recolha de dados não é estruturada. No sentido em que não decorre da execução de um plano detalhado e anterior ao seu início, não são pré-estabelecidas as categorias que serão posteriormente usadas para interpretar o comportamento das pessoas (o que não significa que a investigação não seja sistemática, mas apenas que os dados são recolhidos em bruto, segundo um critério tão inclusivo quanto possível). O foco do estudo é um grupo reduzido de pessoas, mas, investigam a sua história de vida, no entanto, foco pode ser uma única pessoa e a análise dos dados envolve interpretação de significado e de função de ações humanas e assume uma forma descritiva e interpretativa, tendo a (pouca) quantificação e análise estatística incluída, um papel meramente acessório.

É melhor pensar nas entrevistas etnográficas como uma série de conversas cordiais nas quais o pesquisador introduz novos elementos lentamente para auxiliar informantes a responderem como

informantes. O uso exclusivo desses novos elementos etnográficos ou a sua introdução muito rápida farão com que as entrevistas assemelhem-se a um interrogatório formal. Desaparecerá a harmonia, e os informantes podem acabar suspendendo sua cooperação. (Spradley, 1979 apud Flick: 105)

Este tipo de entrevista permite ver e escutar, impondo ao investigador deslocar-se da sua cultura para se situar no interior do fenómeno que pretende analisar ou observar, combinando assim a pesquisa de campo e as estratégias observacionais.

Neste estudo, as entrevistas foram realizadas no meio habitacional dos entrevistados. Embora em alguns dos casos não houvesse uma relação de grande confiança, facilmente foi alcançada uma empatia que proporcionou uma fluidez natural ao discurso. Todo este processo assemelhou-se a uma conversa informal, fazendo com que nem sempre fosse necessário lançar as perguntas de “lembrança”.

Embora a recolha de dados, através da entrevista semiestruturada, tenha sido realizada por meio de um conjunto de perguntas abertas, inicialmente, e de forma a obter uma caracterização sociodemográfica dos sujeitos, foi-lhes colocada cinco questões fechadas, de resposta rápida (idade, nacionalidade, proveniência, estado civil e escolaridade).

Além das questões já referidas, foi-lhes também colocada um pequeno grupo de questões pré-estabelecidas pelo investigador com o objetivo de reunir elementos complementares sobre as diferentes etapas de vida.

## **5. Delimitação do campo de pesquisa**

Dado ser impossível de executar um levantamento do todo (Marconi & Lakatos, 2003), delineou-se o campo geográfico onde se pretendia efetuar a recolha dados. Desta forma, a recolha de dados foi efetuada com base na naturalidade dos sujeitos, mais concretamente no Distrito de Leiria. Este estudo foi realizado num universo de quatro indivíduos, que julgamos estarem a desenvolver um envelhecimento ativo bastante significativo.

Segundo Hill & Hill (2005), “a população/universo é o conjunto total que poderá englobar pessoas singulares, famílias, empresas, concelhos ou qualquer tipo de entidade para o qual o investigador pretende retirar conclusões a partir da informação fornecida”.

**Tabela 1- Caracterização Sociodemográfica**

| <b>Nomes<sup>1</sup></b> | <b>Sexo</b> | <b>Idade</b> | <b>Naturalidade</b> | <b>Proveniência</b> | <b>H. Literárias</b> | <b>Estado Civil</b> | <b>N.º de Filhos</b> |
|--------------------------|-------------|--------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Alice</b>             | Feminino    | 70           | Ansião              | Urbano              | 4.º ano              | Casada              | 1                    |
| <b>Américo</b>           | Masculino   | 77           | Ansião              | Urbano              | 4.º ano              | Viúvo               | 2                    |
| <b>Zilete</b>            | Feminino    | 77           | Ansião              | Rural               | 4.º ano              | Casada              | 2                    |
| <b>António</b>           | Masculino   | 77           | Figueiró dos Vinhos | Rural               | 4.º ano              | Casado              | 1                    |

As quatro trajetórias familiares que vamos apresentar neste trabalho vão possibilitar-nos conhecer quatro histórias de vida diferentes, quer pelo fator de género (masculino/feminino), quer pelo facto de habitarem na fase adulta em meio rural ou urbano, quer pelos diferentes acontecimentos que marcaram as suas etapas de vida, tal como podemos observar na seguinte tabela 1:

O sujeito Alice tem 70 anos, é casada, natural de Ansião, vive no Estoril. O sujeito Américo tem 77 anos de idade, é viúvo, natural de Ansião, e em comum com o sujeito Alice tem a escolaridade e o facto de habitarem em meio urbano (ele habita em Cascais), apesar de terem nascido em meio rural, a sua vida adulta e até aos dias de hoje é passada no meio urbano.

O sujeito Zilete tem 77 anos, é casada, natural de Ansião, e na sua juventude viveu em Moçambique. O sujeito António tem 77 anos, é casado. Em comum têm o facto de habitar em meio rural, nomeadamente em Chão de Couce. Na sua juventude emigrou para Angola.

---

<sup>1</sup> Nomes fictícios.

O sujeito Alice e o sujeito António têm em comum o facto de só terem um filho, apesar disso todos os sujeitos já tem netos.

Atualmente o agregado familiar do sujeito Alice, Zilete e António, é composto pelo marido ou pela esposa.

Tendo como enfoque a história de vida e as diferentes trajetórias familiares dos respetivos indivíduos, pretendemos relacionar os diferentes acontecimentos familiares com o envelhecimento ativo destas pessoas. Embora não exista uma definição única sobre envelhecimento bem-sucedido, o desejável é que as pessoas tenham um envelhecimento saudável, não apenas nesta etapa da vida como ao longo de todo o ciclo vital. Atendendo a este facto e segundo a *Carta de Ottawa* de 1986, assente numa perspetiva de promoção de saúde multidimensional e positiva, que propõe uma abordagem multidisciplinar e defende uma atuação orientada para o *empowerment* e a equidade, a promoção de saúde não deve ser vista somente numa ótica clínica. Consideramos que estes quatro casos têm um envelhecimento ativo bem-sucedido porque existe uma preocupação em contrariar o isolamento, através da contínua integração familiar e social, sendo esta uma condição indispensável para a manutenção da saúde mental. Ao longo da vida, estas pessoas adotaram posturas que potenciaram o seu bem-estar físico, social e mental. Atualmente estes sujeitos ainda participam na Comunidade, adequando cuidados de acordo com as suas necessidades. Eles desfrutam de atividades de lazer, que lhes permite não só fruir com satisfação do seu tempo livre como também potenciar e manter o seu desenvolvimento cognitivo, com vista a preservar a sua autonomia (OMS, 2002).

As quatro histórias de vida foram realizadas a pessoas que programam o seu tempo livre, que procuram estar informados sobre formas de minimizar os seus problemas de saúde. Elas são pessoas que auxiliam os seus descendentes na educação dos netos, que mantêm relações interpessoais com frequência, condicionantes que nos levam a distingui-las como elementos que mantêm um envelhecimento ativo.

Para muitos autores, nomeadamente OMS (1998) & OMS (2002), Depp Jest (2006), P.Baltes & M.Baltes (1990), o envelhecimento bem-sucedido é aquele em que o indivíduo cria estratégias de compensação para as perdas inerentes a este processo. Através desta linha de pensamento e de forma ativa, o indivíduo escolhe novas metas que possivelmente noutra etapa da vida seria muito difícil alcançar. Em suma, estes pressupostos colocam o envelhecimento bem-sucedido como um processo dinâmico, de desenvolvimento ao longo de toda a vida.

O envelhecimento ativo é um fenómeno complexo que abrange dimensões biológicas e funcionais. Tal como refere Paúl (2005), a existência de uma relação harmoniosa entre o indivíduo e o meio favorece o processo de adaptação a esta etapa. Esta relação de simbiose, tal como é visível na população em estudo, permite uma melhor adaptação ao processo de envelhecimento. Desta forma, estas pessoas selecionadas compreendem este fenómeno de forma natural, maximizando as suas potencialidades e redefinindo-se assim novos papéis. Exemplo disso é a participação em atividades de cultivo agrícola e cultural.

Atualmente verificamos que a família sofreu inúmeras alterações. Ainda assim, esta não deixa de ser um sistema em que existe um processo de interação e integração, na qual a comunicação assume um papel preponderante em que o convívio e o respeito pela diferença são fundamentais. Tal como podemos verificar, as trajetórias familiares são marcadas por diferentes situações em que cada família encara de forma única. Tal foi possível verificar no caso de uma das entrevistadas em que refere que todos os seus familiares aceitaram com muito agrado a adoção do seu filho.

## **6. Procedimentos**

Este estudo foi realizado num universo de quatro indivíduos, que julgamos estarem a desenvolver um envelhecimento ativo bastante significativo.

Para a seleção dos casos, foi utilizada uma escolha por conveniência, uma vez que, por questões de tempo e custos, a investigadora tinha grande facilidade em contactar com estes sujeitos. Segundo Hill & Hill (2005), uma amostra diz-se não probabilística quando o investigador seleciona os inquiridos com base em critérios por ele determinados, possibilitando, por sua vez, uma conclusão mais rápida do estudo e com menor custo. Porém, a desvantagem da amostragem por conveniência prende-se com o facto de os resultados e conclusões só se aplicarem à amostra, não podendo ser extrapolados com confiança para o universo.

De seguida, optou-se por escolher quatro sujeitos, dois do sexo feminino e dois do sexo masculino, que habitam uns em meio rural, outros em meio urbano, todos eles com um padrão de idade dos 70 aos 77 anos, nascidos na zona do Pinhal Interior Norte e com um envelhecimento ativo bem-sucedido.

Inicialmente, foi realizado um pré teste com um guião<sup>2</sup> de entrevista definido, com as diferentes categorias e subcategorias de forma a compreender se havia necessidade de fazer ajustes ou de redefinir algumas das questões.

As entrevistas, tal como já foi mencionado, foram realizadas na habitação dos próprios entrevistados e, como foram sujeitas a gravação áudio, foram devidamente autorizadas. Foi realizada também uma nota informativa, a qual se intitula de *consentimento informado*<sup>3</sup>, onde consta o âmbito e o objetivo do estudo. Este documento foi dado a ler e assinar a todos os entrevistados aquando da entrevista. Como todos os entrevistados frequentaram a escola, foi possível lerem e assinarem em como foram devidamente informados.

Primeiramente, os sujeitos foram contactados telefonicamente para agendar a realização das entrevistas. A data da realização das entrevistas foi acordada mediante a disponibilidade dos entrevistados, sendo que, embora ainda alguns deles exerçam tarefas muito programadas, foi fácil conciliar e encontrar disponibilidade para a sua realização.

Como as entrevistas foram realizados no meio habitacional dos entrevistados, ocorreram algumas interrupções momentâneas, fruto ocasional do contexto, mas isso não só não se tornou impeditivo no raciocínio dos mesmos, como ocasionou situações engraçadas. As mesmas fluíram num ambiente calmo, o que sem dúvida ajudou a criar uma relação de empatia entre os intervenientes. As entrevistas foram realizadas entre os dias 23 de novembro e 3 de dezembro e com a duração média de 35 minutos cada uma.

Os entrevistados mostraram total colaboração. Ainda assim, o presente trabalho irá conter nomes fictícios de modo a proteger a identidade dos entrevistados e dos seus familiares, garantido, assim, uma confidencialidade desejada.

Foi inicialmente transmitido aos sujeitos o motivo pelo qual foram selecionados. Deve-se realçar ainda que a linguagem utilizada e a forma como foram colocadas as questões tiveram de ser adaptadas a cada um dos entrevistados. Ao longo da entrevista, foi utilizada uma linguagem simples, dando sempre o tempo necessário para que o entrevistado apresentasse as alterações e reações mais marcantes no que diz respeito às suas trajetórias familiares.

---

<sup>2</sup> Ver guião de entrevista em anexo

<sup>3</sup> Ver consentimento informado em anexo

Acrescente-se que as entrevistas foram sujeitas a gravação de áudio e, posteriormente, transcritas na íntegra, passando pelas etapas da transcrição fiel dos acontecimentos.

## **7. Tratamento e análise dos dados**

Segundo Quivy (2008:238), a análise das informações “é a etapa que trata a informação obtida através da observação para a apresentação de forma a poder comparar os resultados observados com os esperados”.

O método que nos parece ser o mais adequado para este trabalho de investigação é a análise de conteúdo, entendendo-se "um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (Bardin, 2009: 44).

Segundo Bardin (2011: 47), a análise de conteúdo é descrita como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens”. O mesmo autor refere, por um lado, que a análise de conteúdo “funciona por operações de desmembramento do texto em unidades, em categorias segundo reagrupamentos analógicos”, e, por outro lado, que “é rápida e eficaz na condição de se aplicar a discursos diretos (significações manifestas) e simples”.

Após uma primeira leitura das entrevistas a analisar, pretendeu-se codificar (salientar, classificar, agregar e categorizar) os dados.

A categorização é “operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o género (analogia, com os critérios previamente definidos)”. A maioria dos procedimentos de análise organiza-se em redor de um “processo de categorização” (Bardin, 1977).

Bardin (2011) indica que a utilização da análise de conteúdo prevê três fases fundamentais, sendo elas, a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados - a inferência e a interpretação.

No nosso estudo, optámos por seguir uma análise categorial por temática, com base nas dimensões, uma vez que permite agrupar os dados em categorias significativas, de forma a sistematizar e interpretar melhor os dados (Quivy; Campenhoudt, 2008).

## **Parte III- Apresentação e Discussão dos Resultados**

### **Caraterização sociodemográfica**

Nesta parte do estudo, começamos por fazer uma caraterização sociodemográfica de cada um dos indivíduos entrevistados, de modo a facilitar a compreensão das histórias de vida e trajetórias familiares ao longo do ciclo de vida.

O Sr. Américo tem atualmente 77 anos, reside em meio urbano, embora tenha nascido numa freguesia rural do concelho de Ansião. Os seus pais eram comerciantes e, desde cedo, começou a ganhar o gosto pelo mundo dos negócios, tendo sido grande parte da sua vida um empresário de sucesso. Agora, já reformado, é viúvo, tem dois filhos e cinco netos. Ele apresenta uma boa relação com a família e nos tempos livres gosta de viajar e cuidar do corpo.

A Sra. Alice tem atualmente 70 anos, reside em meio urbano, embora tenha nascido numa freguesia do concelho de Ansião. O seu pai era agricultor e a sua mãe era doméstica. Ela, desde cedo, começou a trabalhar e, logo após deixar a escola, foi servir para casa de uma família em Leiria. Atualmente está reformada, vive com o seu marido, tem um filho adotivo e dois netos. Refere ter uma ótima relação com os seus familiares e nos tempos livres gosta de cuidar da sua autoestima e das suas flores.

A Sra. Zilete tem atualmente 77 anos, nasceu e reside em meio rural, numa freguesia do concelho de Ansião, embora durante alguns anos tenha emigrado com a sua família para Moçambique, tendo regressado após a descolonização, com a nacionalização dos bens dos Portugueses. Os seus pais eram comerciantes, e ela desenvolveu o gosto pela pintura muito cedo, mas só depois de regressar a Portugal a usou enquanto profissão. Agora que se encontra reformada, ela vive com o seu marido, tem dois filhos e uma neta. Ela tem uma boa relação com a família e nos tempos livres cuida da sua estufa e pratica Yoga.

O Sr. António tem atualmente 77 anos, nasceu e reside em meio rural, numa freguesia do concelho de Ansião. O seu pai era chefe dos cantoneiros e a sua mãe doméstica. Na sua juventude, emigrou para Angola, regressou já casado movido pelo desejo de ser pai porque a sua esposa não conseguia engravidar devido ao clima. Já em Portugal, foi pai de uma menina. Agora, já reformado, vive com a esposa, e tem dois netos. Ele mantém uma boa

relação familiar e, nos seus tempos de lazer, cuida de uma pequena horta, apoia na educação dos netos e participa na organização das festas da comunidade local.

## **Trajetórias familiares na Infância**

Na **infância**, as famílias dos sujeitos entrevistados eram do tipo nuclear, sendo que em três delas era composta por cinco elementos, nomeadamente pai, mãe e três irmãos. Uma outra era composta por sete elementos, pai, mãe e cinco filhos.

A infância destes sujeitos foi caracterizada pela dureza, fruto da conturbada época em que foram educados, mas onde parecem ter sido transmitidos valores essenciais para a vida. Como nos refere a Sra. Alice “Era uma vida muito difícil naquela altura, contava a minha mãe porque, como éramos pequeninos, nós não nos apercebíamos, mas mais tarde começámos a perceber que era uma vida difícil, que os meus pais faziam muito sacrifício para nos poder criar, mas graças a deus criaram-nos sem faltar nada consoante as possibilidades deles”. Contudo, num dos casos, o sujeito identifica a sua infância como uma época feliz. Verifica-se que este sujeito passou parte da sua infância em Moçambique, o que nos remete para uma realidade bem diferente da vivenciada pelos outros sujeitos que passaram em Portugal. Tal como nos relata a Sra. Zilete “A minha infância foi muito feliz, foi muito rica... o meu pai é o meu símbolo, o meu ídolo... cresci a vê-lo construir, desde que me lembro de ser gente que o meu pai teve de ir para o interior de África onde não havia casas e ele construiu uma casa...”.

As realidades vivenciadas pelos emigrantes de Angola e Moçambique retratam um mundo fora do comum, um capital social e cultural diferente “Apesar de subsistir pontualmente alguma mágoa ou ressentimento, ... o que os diferencia é uma identidade forjada numa “dupla diáspora”, primeiro para fora de Portugal, depois para fora de Angola ou Moçambique coloniais, e as suas vivências africanas... A maioria continua com saudades de África, sendo que o significante África pode revestir-se de variados (e por vezes contrastantes) significados – o espaço, o clima, a paisagem, o exótico, a abundância, o nível de vida, o prestígio social, o poder, a infância e a juventude, as sociabilidades, o convívio multirracial, etc. em função das experiências de vida individuais. Porém, no campo das memórias coletivas e das emoções partilhadas, África é, invariavelmente, o paraíso perdido.” (Castelo, 2007:382).

A infância surge como uma etapa fundamental para o desenvolvimento do Envelhecimento ativo. Sendo esta fase por excelência uma etapa de aprendizagem e adaptação à vida em sociedade é aqui que o indivíduo se relaciona com a família e com o mundo. De acordo com Ribeiro & Paúl (2011), para alcançar o envelhecimento ativo, o indivíduo deve, então, promover um estilo de vida saudável ao longo de todas as suas etapas de vida. Nesta perspetiva, as famílias desempenham assim um papel fundamental para o alcance de um Envelhecimento ativo.

No que diz respeito à **profissão dos progenitores**, dois dos sujeitos referem que os seus pais eram comerciantes. Noutro caso, o progenitor era cantoneiro e noutro agricultor. No que diz respeito às mulheres, vemos que duas delas eram domésticas e que asseguram as lides, tarefas e vestuário. Conforme nos refere o Sr. António “O meu pai era chefe dos cantoneiros e a minha mãe era aquilo que hoje dizemos doméstica. O meu pai assegurava o sustento da casa, a minha mãe tinha a tarefa de tratar da roupa, da comida, incentivava-nos a ir à escola e a praticar a religião.”.

Segundo os Censos de 1940, estas profissões surgem como típicas da época:

Além dos trabalhadores agrícolas não discriminados e dos agricultores, os criados, os comerciantes, os pescadores, os oficiais de sapataria, os pedreiros, os carpinteiros, os operários e trabalhadores não especializados, os serradores de madeira, os manipuladores de vidro e de vidraça, os caixeiros de balcão e as costureiras não discriminadas constituíam, por ordem decrescente, as profissões mais numerosas do distrito (Leiria) (Censos, 1940: 14).

Segundo Wall (1995), nas décadas de 40 e 50, na família, o pai assumia o papel de chefe de família e a esposa o membro subordinado. Por outro lado, a visão sobre o papel da mulher, muito diferente dos dias atuais, estava confinado às lides domésticas, e a toda a dinâmica que constitui o lar, com um papel educador, com o seu campo muito bem delimitado ao lar e à família.

Salazar referia que:

[...] o trabalho da mulher fora de casa desagrega este, separa os membros da família, torna-os um pouco estranhos uns aos outros. Desaparece a vida em comum, sofre a obra educativa das crianças, diminui o número destas; e com o mau ou impossível funcionamento da economia domestica, no arranque da casa, no preparo da alimentação, no vestuário, verifica-se uma perda

importante, raro materialmente recompensado pelo salário recebido....” (Neves & Calado, 2001 in Discursos, I, 1935: 308).

Existe uma diferença generalizada nos significados atribuídos aos progenitores: se aos homens se destaca a rigidez, as mulheres mais ligadas à bonança e à prática do culto da religião, o que julgamos serem motivados pelo contexto cultural da época fortemente marcada pela prática religiosa. Estes argumentos são notórios na entrevista do Sr. Américo (“...O meu pai era um pouco ríspido mas a minha mãe era muito serena, trabalhadora e de poucos assuntos”) e na Sra. Alice (“...A minha mãe era doméstica, era muito carinhosa, boa dona de casa, uma mãe muito dedicada.”).

Em 1932, no discurso de Oliveira Salazar “...a mulher casada, como o homem casado, é uma coluna da família, base indispensável de uma obra de reconstrução moral” com a “...sua função de mãe, de educadora dos seus filhos, não era inferior à do homem”. Segundo ele, devia-se deixar “o homem a lutar com a vida no exterior, na rua... E a mulher a defendê-la, no interior da casa”. Verifica-se esta premissa no relato do Sr. António: “O meu pai assegurava o sustento da casa, a minha mãe tinha a tarefa de tratar da roupa, da comida, incentivava-nos a ir à escola e a praticar a religião.”.

O papel da família no contexto do Estado Novo é valorizado. Fernandes conclui que “claramente se assume o papel da instituição familiar como o da primeira instituição social que naturalmente é responsável pela segurança na sociedade” (Fernandes, 1997:122).

Três dos sujeitos eram oriundos de famílias tradicionalmente rurais, com a mulher vinculada às lides domésticas, também muito direcionadas para a prática da religião, criando e educando os seus filhos nesse sentido.

Um dos sujeitos refere que a profissão dos pais era de comerciantes, realidade fortemente influenciada por estarem também a viver em Moçambique (Sra. Zilete). Através da análise do estudo realizado por Cláudia Castelo (2010), verifica-se que era umas das profissões mais significativas em pessoas emigradas para as ex-colónias. Como a autora refere “... no destino, as pessoas iam sobretudo dedicar-se ao comércio, à administração pública, aos serviços.” (Cláudia Castelo, 2010:2).

Ao analisarmos a **escolaridade**, verificamos que existia uma grande preocupação dos progenitores em que os filhos aprendessem uma profissão. Todos os sujeitos foram à escola, realizando a escolaridade primária, vulgarmente dita 4.<sup>a</sup> Classe, que, para a época, já era um grau académico considerável. Por outro lado, essa preocupação revela a mentalidade das famílias em assegurar uma educação e o contacto com o conhecimento para que os seus

filhos pudessem ter uma vida melhor. Esta realidade, ainda que em meio rural, demonstra uma clara evolução das famílias para que a realidade dos filhos fosse diferente das suas, ou seja, havia a consciência por parte dos progenitores de promover o desenvolvimento intelectual dos filhos. Como nos menciona a Sra. Alice, “Os meus pais, a respeito da escola, todos os filhos foram à escola e depois todos os filhos aprenderam uma profissão. Lá isso os meus pais preocuparam-se bastante em dar uma profissão aos filhos: aos rapazes, mecânicos; e às raparigas, eu, por exemplo, aprendi a costureira e a bordar, fiz um curso...”.

Contudo, verifica-se que um dos sujeitos se encontrava em idade escolar a habitar no interior de Moçambique e que, apesar de ter feita a escolaridade primária em Portugal, não lhe foi permitido prosseguir com os seus estudos, tal como foi permitido aos seus irmãos. Aqui destaca-se não o desenvolvimento que já existia à época nas colónias, mas também à diferença existente entre homens e mulheres, como se verifica na situação da Sra. Zilete “[...] fiz a 4.<sup>a</sup> classe em Portugal, depois não segui por ser menina, manias da época, e como fomos viver para Moçambique. A única coisa que me faltou foi que eu estava no interior e não fui mandada estudar para a cidade como os meus irmãos, porque era menina”.

Ao consultarmos a reforma do código civil, aprovada pelo DL n.º 496/77, de 25.11, verificamos que foram abolidas as disposições discriminatórias do Direito da Família. Desta forma, a mulher deixa de ter estatuto de dependência para ter estatuto de igualdade no seio da família e desaparece a figura do “chefe de família, o governo doméstico deixa de pertencer, por direito próprio à mulher.”.

Os sujeitos destacam uma **relação familiar** saudável e agradável, com valores católicos, apesar da vida familiar simples. Este aspeto católico remete-nos para a ideia de que, apesar das dificuldades existentes, tudo ia passar, pois a união superava os aspetos menos positivos da época, encorajados pela fé. Como nos relata o Sr. António, “Houve sempre muita união e harmonia no lar. Havia muito diálogo e partilha. Éramos todos religiosos praticantes.”. A Sra. Zilete, por seu lado, refere que “Era uma relação muito boa, havia harmonia e cooperação.” No mesmo sentido, o Sr. Américo também refere uma boa relação, “A relação familiar foi sempre muito boa. Havia uma união e cooperação entre todos nós. Éramos católicos praticantes ao Domingo íamos na carroça à missa, todos felizes”.

Atendendo a Ribeiro & Paúl (2011), a família, o grupo de pares, o clima social em que as relações se desenvolvem, permitem que os indivíduos sejam mais saudáveis, com um ótimo funcionamento cognitivo, mais estáveis emocionalmente e mais motivados. Assim,

verifica-se a existência de participação social e a segurança, enquanto pilares fundamentais do Envelhecimento ativo.

Em análise geral, todos os sujeitos oriundos de famílias nucleares, as quais lhes proporcionaram o acesso à escolaridade, realizaram a 4.<sup>a</sup> Classe.

Através de Irene Pimentel (2001) e do retrato que fez sobre a mulher no Estado Novo, podemos considerar que, apesar da Constituição de 1933 estabelecer o princípio da igualdade, na prática a lei não era a mesma para homens e mulheres. As escolas seguiam estes valores (a mulher perfeita ficava em casa a manter a ordem e o anseio do lar), as meninas eram educadas para as alegrias do casamento e desincentivadas de seguir o ensino secundário.

Ainda na fase da Infância, podemos destacar a boa relação familiar existente, ainda que com regras rígidas. Mais tarde, os entrevistados reconheceram-nas importantes para o seu desenvolvimento enquanto pessoas. A influência cultural da época mostra-nos famílias em que o patriarca assume um papel de excelente (sustento da casa, rigidez, imposição de regras). Por outro lado, a mulher, apesar de estar mais direcionada para as lides domésticas, tinha um papel preponderante no bem-estar e na educação dos seus descendentes.

Segundo Amaro (2006), é na infância que as crianças aprendem a comportar-se, o que lhes é permitido e proibido, reconhecem os papéis sociais que cada elemento da família tem. A família não é a única instituição na nossa sociedade, mas é a primeira e a que tem maior carácter de socialização, em que a aprendizagem se realiza através da experiência da vida familiar. Nesta ótica, arriscamos dizer que a família tem um especial papel na transmissão dos valores culturais e sociais do meio onde se encontra, não podendo ser vista como um conjunto de indivíduos isolados, mas como uma rede complexa.

O facto destes indivíduos todos terem frequentado a escola permitiu-lhes a alfabetização, entendida como sendo literária, “não é um simples domínio psicológico e mecânico de técnicas de ler e escrever, mas é entender conscientemente o que se lê e escrever o que se entende” (Poel, 1981:71).

## O papel da Família na Juventude

Três dos sujeitos referem ter tido uma infância feliz, mas logo associam esta etapa da vida à real entrada no mundo do trabalho, que foi iniciada quando ainda eram relativamente jovens, logo após a saída da escola. Este facto reflete aqui as reais condições e as dificuldades que alguns espelharam na infância. Como refere o Sr. Américo: “A juventude foi boa. Apesar de mal sair da escola e começar logo a trabalhar, cedo tive contacto com a realidade que mais tarde iria dar sentido à minha profissão.”.

Noutro caso, embora a juventude tenha sido feliz, destaca-se a diferença de género, a falta de liberdade e o controlo que os progenitores exerciam sobre as suas filhas, fortemente marcada pela cultura e pelas mentalidades. Como nos reporta a Sra. Alice, “A minha juventude foi muito feliz, contudo atribulada porque o meu pai era bastante controlador. Não queria que ninguém se aproxima-se das filhas....”.

Noutra situação, a sujeita refere uma juventude sem grandes divertimentos, mas ainda assim, nos raros momentos lúdicos da época era acompanhada pela sua progenitora. A mesma encontrava-se no interior de Moçambique e refere com tristeza que, pelo facto de ser menina, não continuou a estudar. Como nos menciona a Sra. Zilete, “...Só ia à matiné acompanhada da mãe. Isso foi terrível é como te digo podia ser limitadíssima. Os meus irmãos estudaram e eu não.”

No que diz respeito à **entrada no mundo laboral**, temos diferentes constatações, pois a realidade dos sujeitos que viviam em Portugal é claramente diferente da vivenciada por um dos sujeitos, a habitar em Moçambique. Enquanto os primeiros saíram da escola e cedo apreenderam uma profissão e nos momentos livres auxiliavam os seus progenitores nas lides do campo, a segunda refere que não teve muito contacto com o mundo do trabalho nesta etapa da vida (ela refere inclusivamente que até foi bastante protegida nesse sentido). É notório que a aprendizagem da profissão foi um meio alternativo para alcançar uma vida melhor e, embora não tenha sido referenciado pelos sujeitos, sabemos que na época servia também para ajudar o próprio sustento da família. Como nos refere o Sr. Américo, “... normalmente ajudava o meu pai no quintal, mas, com os meus 13, 14 anos ia com a minha mãe para a praça vender sardinha.”. E o Sr. António afina pelo mesmo diapasão:

Comecei logo a trabalhar com 13 anos mais ou menos. Assim que saí da escola, fui logo aprender uma profissão. O meu pai tinha um amigo mecânico e, como para a época era uma profissão em que se recebia razoavelmente, fui aprender e por ali fiquei naquela oficina vários anos. Eu queria

muito aprender uma profissão e eles não quiseram cortar-me as pernas. Apesar dos recursos serem fracos naquela altura aprender uma profissão foi o que me podiam dar de melhor. Escolhi ir para mecânico porque para estudar não tinha dinheiro nem grande inclinação.

Por sua vez, a Sra. Zilete refere: “Para ser sincera, não trabalhei muito na juventude, a minha mãe poupou-me bastante. Fazia os meus bordados e dava uma ajuda aos meus pais no comércio mas coisa pouca.”.

Noutra situação ainda, um dos sujeitos refere que após a saída da escola foi para casa de alguém mais abastado na época, como moça de servir, ou seja, as crianças começavam desde muito cedo a assumir as tarefas domésticas, a gestão e organização de toda a dinâmica das casas para onde iam servir, indo à praça, fazendo as compras, confeccionando as refeições, cuidando dos filhos, entre outras tarefas. Tal como nos revela a Sra. Alice: “Mal deixei a escola fui servir para uma casa de um engenheiro em Leiria. Tratava de tudo o que era necessário ao dia a dia da casa e da filha deles”.

Assim, tornaram-se indivíduos que podiam participar ativamente na vida cultural, social e política do seu país. Se tivermos em conta a definição da OMS (2002), verificamos que o Envelhecimento ativo é um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Na lógica de pensamento da OMS (2002), o Envelhecimento ativo não depende apenas dos indivíduos, mas também das famílias e das próprias nações.

Nas **alterações familiares mais significativas** vivenciadas na juventude, o traço comum é sem dúvida a emigração para as colónias. Em todos os sujeitos, esta foi uma realidade ou vivenciada pelos próprios ou sentida nas suas famílias. A procura de uma vida melhor sem dúvida que é um traço comum à grande maioria dos Portugueses da época, como podemos comprovar com a realidade dos nossos sujeitos. Como nos relata a Sra. Alice, “Os meus irmãos foram para África primeiro, e depois a minha irmã. Fiquei apenas eu e o meu irmão mais novo com os meus pais...”.

Segundo Cláudia Castelo (2010), após a sua investigação, foi possível traçar um perfil dos emigrantes portugueses para as colónias:

“...as pessoas que emigravam para Angola e Moçambique eram mais escolarizadas que a média dos portugueses [...] pessoas muito diversificadas em termos escolares, pois estavam representados analfabetos, pessoas que só sabiam ler, pessoas que já tinham o ensino secundário ou liceal e também pessoas com o ensino superior.”

Também o Sr. Américo nos refere o marco da emigração na sua família, “...O meu irmão mais velho foi aprender a serralheiro e depois rumou à África do Sul...”.

Num dos sujeitos verifica-se também a diferença de género, no que diz respeito à igualdade de oportunidades, isto é, às raparigas não lhes era dada a possibilidade de prosseguirem os estudos, existindo alguma discriminação nesse sentido. Refere a Sra. Zilete que, mesmo vivendo no interior de Moçambique, aos irmãos foi-lhes dada essa possibilidade e a ela não: “... E nesta fase os meus irmãos estavam fora, tinham sido enviados para a cidade para estudar.”.

No caso dos sujeitos do sexo feminino, era notória a preocupação das progenitoras em que as suas filhas fossem prendadas. Exemplo disso são os ofícios desenvolvidos por elas como a costura e os bordados. Como nos refere a Dona Zilete: “...Fazia os meus bordado...”. Na época, algumas delas aprendiam estes ofícios também para ganhar algum dinheiro.

Fazendo uma pequena sùmula, a preocupação dos progenitores na juventude dos sujeitos do sexo masculino era dar-lhes uma profissão. Quanto aos sujeitos do sexo feminino, as suas tarefas eram mais direcionadas às lides domésticas e à aprendizagem de algumas artes como a costura, o bordado, que poderiam não só possibilitar-lhes alguns rendimentos, como também era um meio de “dotar” as filhas, com o objetivo de encontrarem um bom pretendente.

Na linha de pensamento de Salvador-Carulla (2004), o envelhecimento ativo envolve diferentes aspetos, nomeadamente a promoção de saúde; o ajuste físico e a prevenção de incapacidades; a otimização e compensação das funções cognitivas; a promoção do desenvolvimento afetivo e da personalidade; e ainda a maximização do envolvimento social do indivíduo.

O conceito de envelhecimento ativo introduzido pela OMS (2002), citado por Pereira (2012: 207), tem como ideia principal que o envelhecimento ativo é um processo pela qual se otimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida, com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice.

## As principais alterações familiares na Idade Adulta

A fase adulta dos sujeitos é marcada pelo **namoro** e, por conseguinte, do **casamento**.

Tal como nos refere o Sr. Américo, “Casei com 26 anos. Namorei durante vários anos. Foi um namoro com muito respeito e felicidade”. Num dos sujeitos, o namoro foi à distância e o casamento consagrou-se por procuração. Na época, era natural que os namoros fossem à distância, muitas vezes impostos pela vontade da própria família e pela moral que imperava na época.

O casamento por procuração espelha bem a rigidez e os valores da época, sendo que é o único momento da vida em que o sujeito tem a opção de escolher alguém que o irá acompanhar ao longo da sua vida. Pensando neste facto, vemos a importância que este momento tem e as implicações no percurso de vida dos seus intervenientes. Como nos refere a Sra. Alice:

Tinha 23 anos. Antigamente era assim, mas agora casam cada vez mais tarde. Casei me em novembro e depois, em abril, fui para a Venezuela. Fui ter com o meu marido e lá constituímos a nossa vida. Fomos e continuamos a ser muito felizes. Graças a Deus, não tenho razão de queixa. ...Esse namoro foi à larga distância. Antigamente namorava-se à distância e casava-se por procuração (Sorrisos). Se fosse hoje, eu não aconselho a ninguém a fazer isso, mas antigamente era assim. Os meus pais fizeram-me um casamento lindíssimo como era a primeira filha...

Já a Sra. Zilete refere: “...Namorei cerca de 3 anos, tudo por carta, não é como agora. Foi um namoro de fugida. Havia um grande controlo por parte dos meus pais”.

As **alterações familiares mais significativas após o casamento** referenciadas pelos sujeitos são o nascimento dos filhos. Os sujeitos referem ainda manterem boa relação com os seus cônjuges. Referem ainda uma proximidade com as suas famílias de origem. Como nos refere o Sr. Américo, “A relação com a minha esposa correu sempre bem, fomos sempre muito unidos, um casal feliz!... Passados 5/6 anos do casamento tive a minha filha. 11 anos mais tarde nasceu o meu filho. Adorei! Eu queria um filho por todas as razões e mais algumas. Inicialmente queria um filho, mas nasceu uma menina e eu fiquei muito contente...”. E, como nos relata também a Sra. Alice,

[...] Nós tivemos um filho na Venezuela, mas morreu em pequenino... Viemos para Portugal... E então pensei em fazer uma inseminação artificial ou adotar uma criança. Entretanto,

falei com a Assistente Social da minha localidade e disse que, se houvesse alguma criança abandonada que não tenha família, eu estava disposta a adotá-la. Aquilo foi por Deus. Passados 15 dias, contactaram-me a dizer que havia um menino com 8 meses para ser adotado, e assim foi. Fui muito feliz, eu pensava que ninguém tinha um menino senão eu!... Para mim, este menino foi um Deus e para a minha família também. A minha família aceitou o muito bem!

Neste período existia muita emigração não só para as colónias Portuguesas, como para a América Latina. Dois dos nossos sujeitos encontravam-se em Moçambique e Angola e outra na Venezuela. Esta opção já fora anteriormente tomada com o objetivo de abrir novos horizontes no mundo do trabalho. A descolonização também é um marco numa das histórias de vida retratada. O momento foi vivenciado pela Sra. Zilete:

[...] A descolonização foi o drama total, tivemos de abandonar aquilo tudo porque nessa altura já tínhamos vários investimentos... Mas entre o 25 de Abril e a minha vinda para Portugal em definitivo eu vim de férias e deixei cá os meus filhos, para sua segurança... Outro aspeto muito importante foi a nacionalização dos bens dos Portugueses. Foi aqui que perdemos as esperanças. Perdemos tudo. Foi um choque brutal (sorriso).

Por sua vez, o Sr. António refere que só regressou a Portugal quase uma década após ter emigrado: "...Só regressei a Portugal em 1973 porque anteriormente não tinha possibilidades disso. Afastei-me pessoalmente, mas de amizade e do resto não...".

Entende-se que **as principais alterações nesta etapa da vida** são marcadas pelo nascimento dos filhos, e que esse momento cria alterações nas próprias decisões familiares. Estes quatro sujeitos referem ainda as perdas sentidas, a perda dos pais, dos sogros e dos irmãos. Como nos refere o Sr. Américo: "...Passados 6 anos (do meu casamento) faleceu a minha sogra e mesmo com o meu sogro sempre bem (a minha esposa era filha única), demos sempre bem...". Já o Sr. António recorda: "...A morte dos meus pais foi um momento de dor. Custou-me muito ver partir quem me criou. Perdi também o meu irmão, momento que recordo sempre com muita tristeza. Tinha ainda muito para viver, deixou muita saudade."

Verifica-se num dos sujeitos que, devido ao facto de ser empresário, as opções laborais não lhe permitiram ser um pai muito presente. Conta-nos o Sr. Américo: "...Não fui um pai muito presente, porque não tinha tempo para isso, todos os dias ou ia para o Porto, para Lisboa, para o Alentejo...".

Constata-se também que os sujeitos desempenharam **profissões** em quatro áreas completamente distintas. No Sr. Américo, “A profissão mais marcante foi a de empresário...”, enquanto para a Sra. Alice a “profissão que mais me marcou foi ser costureira...”. Já a Sra. Zilete teve “várias profissões, mas a mais marcante sem dúvida foi a pintura...”. Finalmente, para o Sr. António, a “profissão mais marcante foi a de mecânico...”.

A este respeito, é notória a influência da família ao nível da tomada de decisão na aprendizagem de um ofício. Como nos destaca o Sr. Américo, “...sem dúvida que foi tudo isso, foi influência de ver o meu pai sempre a negociar. Desde cedo que sempre lidei com esta área, e ao longo dos anos fui aperfeiçoando essa sabedoria.”. A Sra. Alice, por sua vez, destaca que a “escolha foi influência dos meus pais, se pensar que eles é que me mandaram aprender uma profissão, apesar de eu é que ter escolhido a costura.”. Já a Sra. Zilete menciona que “...o meu pai teve especial influência nela, era também ele não só um artista como um autodidata”. E o próprio Sr. António refere que sem “dúvida que esta profissão foi influenciada pelo meu pai, pelo facto de ter um amigo que me poderia ensinar sem qualquer custo...”.

O trabalho assume, assim, um papel fundamental e significativo na idade ativa profissional vida dos sujeitos, em especial nas sociedades ocidentais (Fonseca, 2005). Por isso, é importante conhecer outras dimensões da vida do indivíduo, nomeadamente as que fazem parte das atividades de lazer e como as suas famílias as encaravam.

Os sujeitos mostram que as **atividades de lazer** faziam parte das suas rotinas. Ainda assim, existe um sujeito que, talvez por se ter dedicado tão afincadamente ao mundo laboral na idade adulta, não tenha dado muito destaque a esses momentos. Tal como refere o Sr. Américo: “Sinceramente nunca tive muito tempo para isso. Ao longo da fase adulta, não tinha atividades de lazer, dediquei-me sempre aos negócios”. Já a Sra. Alice, “...frequentava com regularidade o ginásio. A minha família via com bons olhos esse meu escape.”. Por seu lado, a Sra. Zilete refere que “Inicialmente a pintura era apenas uma atividade de lazer, visto com agrado por parte da minha família. Já na minha fase adulta é que assumi isso como profissão. O gosto pela leitura, pelas flores sempre foi muito bem visto por todos”.

A Carta Internacional da Educação para o lazer da *World Leisure e Recreation Association* (1993) equipara o lazer a outros direitos humanos, nomeadamente “a educação, o trabalho e a saúde”, do qual ninguém deve ser privado. (CID et al., 2007:281). Vivenciar o lazer é “condição de qualidade de vida, assim como direito ao trabalho” (Moreira, 2003:89).

O Sr. António confessa que sempre gostou "muito de cuidar da agricultura, de podar as vinhas e apanhar azeitona. Tocava o reco reco! Sempre viam com agrado estas duas atividades de lazer. Era algo que eu fazia com gosto e eles apoiavam."

Segundo Paúl (2005), os indivíduos que residem em meio rural possuem maior grau de autonomia e independência, podendo esta afirmação estar relacionada com a vida ativa quotidiana destes indivíduos, nomeadamente com a prática da agricultura.

Todos os sujeitos referem que existiram **momentos em que a sua família os obrigou a alterar decisões na sua vida**, nomeadamente a perda do cônjuge ou o nascimento dos filhos ou a diferença de género sentida por um dos sujeitos no acesso à educação face aos seus irmãos. Como nos menciona o Sr. Américo:

*A morte da minha esposa alterou o curso de alguns dos nossos sonhos, esta situação para a qual nunca estive nem estou ainda preparado alterou algumas decisões. Passados três anos da sua morte, realizei o sonho dela que era a criação de uma Instituição que apoiasse a comunidade que a viu nascer. De resto, penso que sempre fui muito independente e que poucas situações me levaram a alterar as minhas decisões.*

De acordo com Zimerman (2000):

[...] existe diferença no tipo de perda: uma situação é perder "uma mãe velha que está doente, que sofre, outra é perder um filho e outra ainda é perder alguém por acidente, o que não dá chance de a família se preparar. Mas a verdade é que, por mais que nos preparemos, nunca aceitaremos a morte, pois junto com a perda da pessoa existe o final de uma fase da vida" (Zimerman, 2000:117).

A Sra. Alice refere que o "facto de ser mãe alterou a minha vida, modifiquei a minha vida para dar uma educação melhor ao meu filho". A Sra. Zilete afirma que "se tivesse estudado podia ter tido algumas oportunidades mais cedo." E o Sr. António refere que quando foi "pai! Tudo muda as prioridades, outras responsabilidades."

Sumariamente verificamos que todos os sujeitos mantiveram uma boa relação tanto com a sua familiar nuclear como com os seus progenitores, sendo que muitas vezes a sua vida laboral e o nascimento dos progenitores obrigou-os a alterar algumas decisões familiares.

Verifica-se que existiu uma presença mais significativa das mães na educação dos filhos, também uma consequência da própria época. Outro facto relevante é um dos sujeitos

ter deixado o seu país de emigração para poder concretizar o seu sonho de ter um filho. Nos sujeitos, esta fase caracteriza não só o fenómeno da emigração interna (colónias) como também a emigração externa (Venezuela).

O casamento marcou a fase adulta de todos os sujeitos. Existe ainda três deles que referem que o namoro foi fortemente influenciado pelos valores morais que vigoravam na época. O relacionamento conjugal é positivo. Esta etapa da vida, para um sujeito, é ainda marcada pela morte da esposa. No restante existe a morte dos seus progenitores.

Os filhos cresceram, tendo-lhes sido possibilitado o acesso à educação. É na fase adulta dos sujeitos entrevistados que os filhos casam. A fase adulta dos sujeitos é marcada também pela descolonização e conseqüente nacionalização dos bens, circunstância esta que foi vivida na pele por um dos sujeitos, que refere ter sido um momento de choque na sua vida.

Relvas (1996) refere que, quando um dos filhos sai de casa, a família desempenha um papel estabilizador, através da socialização, procurando assim que haja uma conformidade e uma capacidade de adaptação dos seus membros. Ao longo das entrevistas realizadas, foi possível verificar que este fenómeno do casamento é um marco muito importante, sendo que em todas as entrevistas foi mantida sempre uma relação de harmonia entre os progenitores e os sogros, assumindo o diálogo um papel importante para o sucesso deste momento.

Tendo em consideração Neri (2006), um envelhecimento bem-sucedido necessita de uma boa saúde física e mental, de uma grande satisfação com a vida, de se sentir produtivo, de ter controlo da dimensão social, de um bom desempenho cognitivo, de uma boa relação na estrutura familiar e na rede de relações sociais.

Segundo Ramos (2003), a nova lógica de envelhecimento saudável resulta de uma interação de várias dimensões nomeadamente de saúde física e mental, interdependência na vida diária, integração social, suporte familiar e económico. Assim, estes pressupostos irão possibilitar no futuro um equilíbrio com o envelhecimento natural do indivíduo e as suas conseqüências, permitindo alcançar um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

## **O período pós-reforma e o enquadramento familiar**

Os sujeitos referem que, apesar de terem um intervalo de idades entre os 70 e os 77 anos, se reformaram entre os 65 e os 68 anos. O sujeito que mais tarde entrou na reforma desempenhou funções enquanto empresário (talvez por esse motivo tenha tardado a entrar no mundo da reforma). O Sr. Américo refere que se reformou com “68 anos”. Por sua vez, a Sra. Zilete e os restantes entrevistados reformaram-se com “65 anos”.

A entrada na reforma foi vista por três dos sujeitos como um acontecimento natural, como refere a Sra. Zilete: “Encarei muito bem. Como de um momento natural se tratasse porque ali não acabava nada, há muito mais para viver ainda”. O Sr. António considerou: “Encarei bem! Como um momento natural mas senti que ainda tinha muito para fazer, que não era o fim.”.

Ao contrário, um dos sujeitos, o que mais tarde entrou na reforma, refere que foi um momento não muito fácil. Tal como o Sr. Américo nos relata, não “foi uma decisão fácil de aceitar, durante vários anos proroguei essa decisão. Acabei por aceitar não porque achasse que estava na altura de parar mas para dar mais atenção a mim próprio e aos outros.”

A entrada na reforma é muitas vezes vista como a “idade crítica” em que a pessoa deixa de se sentir útil para a sociedade. É essencial contrariar esta ideia e compreender que a reforma não pode apenas ser considerada como negativa. Devemos sobretudo considerá-la como um momento de transição. Por isso, deve-se prepará-la com antecedência (Fonseca, 2005).

É visível que a entrada no mundo da reforma não alterou em nada a relação familiar, mantendo-se próximo e saudável, com contatos presenciais. Como nos reporta o Sr. Américo, em “nada alterou a relação que mantenho com a minha família. Vivemos próximos e diariamente almoçamos todos juntos, filhos, netos, genro e nora”. O mesmo aponta a Sra. Zilete (“A relação mantém-se muito boa”), e o Sr. António (“Mantenho boa. Podemos estar um pouco afastados em termos físicos, mas é sempre boa.”).

Atendendo a Fonseca (2006), para promover o envelhecimento ativo, devemos estimular a criação e o aprofundamento de “unidades de parentesco” para além da família (amigos, vizinhos), permitindo assim compensar sentimentos de ausência, e exercer um papel de suporte, o que limitará, conseqüentemente, o risco de dependência.

**Os acontecimentos mais significativos** que surgiram após a entrada na reforma entre todos os sujeitos foram serem avós. Tal como nos refere a Sra. Alice: “Fui avó de um

menino, um momento muito especial”. Já a Sra. Zilete considera: “Fui avó. Estou muito feliz com isso”. No mesmo sentido, Sr. António refere: “Fui avó de gêmeos. A Helena e o Martim! Esse momento foi a nossa alegria, todos os dias à noite telefonam para nós e passam muito tempo aqui.”. Esse facto também se deve à natalidade cada vez mais tardia, fruto das alterações sociais.

Num dos sujeitos existe também referência à perda da progenitora, momento que encarou naturalmente, como nos relata a Sra. Zilete: “...E perdi a minha mãe com 100 anos, também aceitei bem e o velório foi aqui em casa.”

Relativamente à **ocupação do tempo livre**, existem em todos os sujeitos atividades regulares com o propósito de ocupar esses momentos. Eles são dinâmicos e pensam em si próprios. Como nos refere a Sra. Zilete: “Costumo pintar, ir há minha estufa, sair com as amigas. Vou a Coimbra com frequência. Pratico yoga.”.

Tendo em conta Araújo (2011), o exercício físico regular também constitui uma forma de atingir determinados objetivos, contribuindo para o envelhecimento ativo. Assim, como objetivos físicos, podem-se referir a manutenção ou aumento da resistência, o equilíbrio, a flexibilidade e a força muscular. Como objetivos psíquicos, pode-se citar a melhoria das capacidades perceptivas, cognitivas e de coordenação. Finalmente, como objetivos sociais, implicam a melhoria das capacidades comunicativas.

Mesmo assim, existe ainda em dois sujeitos o traço comum de apoio à família. Como nos referem a Sra. Alice (“Costumo passear, cuidar das minhas flores, cuidar dos netos e ajudar a nora no que é necessário. Gosto muito de cuidar de mim, sou muito vaidosa, arranjar o cabelo, cuidar da roupa. Cuido muito da minha autoestima, gosto de vestir bem, dentro do que eu acho bonito”) e o Sr. António (“Cultivo aqui uma pequena horta, apoio a filha na educação dos netos, participa nas festas da freguesia. Fiz parte de um rancho tocava o meu reco reco. Ao fim de semana vou à missa dominical e à tarde vou jogar as cartas com os meus amigos.”).

Apesar de estar reformado, um dos sujeitos ainda mantém atividades laborais. Como nos refere o Sr. Américo: “Ainda exerço algumas funções enquanto empresário, embora tenha delegado funções aos filhos. Vou diariamente ao escritório, tenho alguns hábitos de fisioterapia/massagem para combater os meus problemas reumáticos, gosto de viajar”.

Tendo em consideração Fernández-Ballesteros (1999), para que exista uma melhor adaptação ao processo de envelhecimento, é essencial que estes indivíduos mantenham os mesmos níveis de atividade da idade adulta. Assim, uma “pessoa que envelhece ativamente é

um agente ativo e complexo em interação com um contexto a vários níveis: família, comunidade e sociedade” (Fernández-Ballesteros, 2009:94).

Estes sujeitos são também consumidores de um mercado privilegiado. O ser idoso não é apenas ser velho, é também uma pessoa vivida, com sabedoria, hábitos e com diferentes níveis de autonomia e independência. Estes sujeitos procuram assim as atividades de lazer, como forma de entretenimento e de descanso, com a preocupação por melhorar o seu aspeto físico. O objetivo é a melhoria da qualidade de vida através de um envelhecimento ativo. (Ferreira, 2009).

Estes sujeitos desenvolvem atividades de lazer que lhes permite também promover uma relação interpessoal, favorecendo um equilíbrio emocional e mental. A Assembleia Internacional do Envelhecimento da ONU (2002) reforça o conceito de Envelhecimento ativo, com o objetivo de ampliar a expectativa de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice. O objetivo era dar à conceção de velhice um conceito sinónimo de vitalidade, de produtividade, desmistificando o estereótipo da velhice associada à improdutividade e doença. Como já anteriormente foi referido, para um envelhecimento ativo, o idoso deve ter em atenção todas as determinantes pessoais, sociais, comportamentais, económicas, culturais, o meio físico envolvente e os serviços sociais. Assim, as atividades de lazer que os entrevistados referem desempenham um papel importante na influência exercida no seu envelhecimento ativo com qualidade.

Segundo Almeida (2007), o envelhecimento ativo é o conjunto de atitudes e ações que podemos tomar, com o objetivo de retardar ou minimizar as dificuldades que o envelhecimento traz consigo, nas quais podemos considerar as atividades de lazer.

Beltrão, citando Dias (2000), refere que a família, para além de um grupo social em que existe a coabitação, é fortemente vinculada pela complexidade de relações interpessoais. Estas relações interpessoais foram descritas pelo público em análise como fundamentais para o seu percurso e para o alcance dos seus objetivos ao longo da sua vida, que ajudaram a obter um envelhecimento ativo. Estas relações interpessoais caracterizam as trajetórias familiares, permitindo assim a socialização e que em conjunto consigam reconfigurar-se e ultrapassar alguns dos problemas que surgem nas diferentes trajetórias. Todos os entrevistados mantêm contatos frequentes com a família e amigos.

Relativamente ao **apoio que imaginam ter da sua família** é transversal que seja um bom apoio. Ainda assim, dois dos sujeitos referem que o mais natural é a entrada num Lar. Tal como nos refere o Sr. Américo: “Imagino que me irão apoiar e acompanhar para minimizar os efeitos do envelhecimento.” Por sua vez, a Sra. Alice considera:

“Imagino que nos irão proteger, que nos vão dar a possibilidade de acompanhar o máximo de tempo possível. Que a ida para um Lar seja a última alternativa. Embora o meu filho e a minha nora trabalhem vão primeiro evitar o nosso internamento. Somos uma família unida e isso tem os seus privilégios.”

No entanto, a Sra. Zilete refere: “Imagino que vão tratar de mim e do meu marido uma maravilha. Porque eu conheço os meus filhos, não tenho dúvidas nenhuma disso.”. Por outro lado, o Sr. António refere que “O apoio vai ser bom. As mudanças na sociedade e no mundo laboral só irão permitir que eles me coloquem no lar é o mais natural.”.

Atendendo a Fernandes (2001), as solidariedades familiares, bem como as políticas sociais, conjugam esforços de modo a encontrarem as melhores soluções de encargo. Na verdade, esta conjugação, com os custos mais reduzidos para todos, permite assegurar o cuidado aos mais velhos. Atualmente estamos perante uma sociedade mais consciente e informada, o que lhes permite conhecer as políticas sociais no âmbito da proteção social à velhice.

Isso é visível em todos os sujeitos que entraram na reforma por volta dos 65 anos. Mesmo assim, o sujeito que desempenhou funções de empresário foi o que se reformou mais tarde, talvez por ainda hoje não se conseguir desligar totalmente dessas funções.

No que diz respeito à forma como foi encarada este marco, todos os sujeitos aceitaram bem a reforma, à exceção do sujeito que anteriormente referi (ele manifestou alguma dificuldade em encarar que era o momento certo para se reformar).

A etapa da reforma não teve qualquer impacto nas relações familiares. Já no que diz respeito aos acontecimentos mais marcantes o traço comum é terem sido avôs. Num dos sujeitos existe também referência à perda da progenitora. Todos os sujeitos ocupam os seus tempos livres com diferentes tarefas e alguns deles referem o apoio aos seus familiares. No que toca ao papel e à imagem que a família desempenhará no seu futuro é consensual que seja um bom apoio. Malgrado isso, dois dos sujeitos referem que irão encontrar resposta ao seu processo de envelhecimento num lar, motivado pelo trabalho que os familiares desempenham e pela própria evolução social.

Tendo em consideração Paúl (1991), as redes sociais de apoio são exemplos de como as ligações humanas se estruturam com os sistemas de apoio, de forma a manter a manutenção e a promoção da saúde das pessoas. De acordo com Martins (2005), os sujeitos contam frequentemente com dois tipos de redes sociais, nomeadamente as informais e

formais. A primeira diz respeito à família, aos vizinhos, amigos, e todas as pessoas com quem possa contar para o seu apoio. A segunda é constituída pelos serviços estatais (Nogueira, 1996).

A família continua a desempenhar um importante papel no que refere ao apoio aos seus descendentes, embora a atividade profissional condicione a dedicação dos familiares aos seus entes. Tendo em conta estes fatores, os progenitores e os seus familiares recorrem cada vez mais a redes de apoio formal. A implementação de respostas sociais em Portugal tem seguido o padrão de distribuição populacional, favorecendo os territórios de maior densidade populacional (Carta Social, 2011).

Tendo em consideração Ribeiro & Paúl (2011), a família, os amigos, o exercício da cidadania e a participação ativa em diversos contextos da vida social, constituem as palavras-chave para um envelhecimento bem-sucedido.

## Conclusão

O indivíduo, ao longo da sua trajetória de vida, assume diferentes papéis e de diferentes atores para satisfazer as suas necessidades, a sua rede social, como afirma Sluzki (1997:41-42): “... corresponde ao nicho interpessoal da pessoa que contribui substancialmente ao seu próprio reconhecimento como pessoa e da imagem de si.” Assim, para este autor, os elementos que compõem a rede social pessoal são organizados em quatro quadrantes principais: família, amigos, relações comunitárias e relações de trabalho. Desta forma, a família assume um papel preponderante no desenvolvimento do sujeito e na adaptação às contrariedades que surgem ao longo do seu percurso de vida. Segundo Azeredo (2008), a família é uma unidade social básica a partir da qual se desenvolvem outras. Trata-se de uma estrutura em permanente mudança, que se processa através dos seus membros.

As trajetórias familiares ganham um especial destaque no processo de envelhecimento ativo. Como foi possível verificar nas entrevistas, todos os indivíduos referem que, ao longo das diferentes trajetórias de vida, mantiveram uma relação de harmonia com os seus familiares e que atualmente a pretendem manter. Estes sujeitos aqui estudados parecem-nos ter tido uma base familiar estruturada, ainda que com limites muito rígidos, fruto da cultura da época e do próprio regime político que a marcava.

Ao longo da sua **infância**, foi notória uma educação rígida com limites claros. Contudo existiu uma preocupação dos progenitores em lhes promover autonomia e socialização. Exemplo disso foi a entrada na escola que permitiu a primeira grande abertura ao mundo exterior. Esta posição familiar facilitava não só uma maior autonomia destes sujeitos enquanto crianças, como também uma abertura e expansão com o mundo, adquirindo novos valores e outras formas de estar. Tudo isto tem sofrido transformações a par com as alterações ao nível social e cultural que influenciam o próprio desenvolvimento familiar e individual.

Neste sentido, o autor Beauvoir (1970) afirma que, de facto, o envelhecimento é um processo que se inicia logo após o nascimento. Cada vez mais podemos adotar estratégias ao longo da nossa vida, tais como o acesso à educação que nos possibilitem a entrada no processo de envelhecimento mais esclarecidos e conscientes.

Ao longo das trajetórias familiares da **juventude**, compreendemos que, embora a época fosse marcada pela rigidez e pelos limites, nestas famílias existia uma boa relação de diálogo, o que lhes permitiu ingressar ainda que muito cedo no mundo laboral, mas não lhes

sendo imposta uma profissão. Houve a possibilidade de, que nestes casos, os sujeitos decidissem eles próprios o seu caminho, culminando alguns deles na emigração, com o objetivo de encontrarem melhores condições de vida, talvez até para proporcionarem aos seus progenitores bem-estar. Existia também uma diferença de género, no que diz respeito, não só às oportunidades, mas também à liberdade.

Na **idade adulta**, o namoro foi encarado sobretudo com muito respeito e até mesmo por carta em alguns dos sujeitos. O casamento marca assim uma nova etapa na vida destes sujeitos, apesar de os obrigar a uma requalificação de papéis. Assim, a família de origem manteve-se sempre próxima, não havendo ruturas e surgindo também uma aproximação às famílias de origem dos seus cônjuges. Parece-nos que estas famílias, ao potenciarem afeto e carinho, ainda que em condições muito diferentes das atuais, marcadas pela época, conseguiram manter um bom relacionamento afetivo com os seus intervenientes.

Com o nascimento dos filhos, também estes sujeitos proporcionaram a formação académica e outras formas de carinho aos seus descendentes. Além do referido, mantêm hoje com eles um relacionamento muito próximo, talvez este com condições diferentes às da sua época, também pelo desenvolvimento cultural e socioeconómico a que assistimos.

As perdas fazem parte da vida destes sujeitos encaradas com dor, sobretudo no que se refere aos progenitores e irmãos. No caso do falecimento de um dos cônjuges, a relação para com os filhos não sofreu qualquer alteração, mantendo-se próxima e regular, ou seja, é notório que continuam a sentir-se como membros do núcleo familiar e social.

Percebemos que todos estes sujeitos encontraram formas de compensar as perdas inerentes ao processo natural que é o envelhecimento, contudo mantêm sempre uma ligação próxima com os familiares, facto que se verificou ao longo do seu ciclo vital. As relações sociais favorecem o bem-estar psicológico e social dos idosos. O apoio recebido por parte da família, dos amigos e, em geral, de toda a comunidade, são muito importantes, fazendo-os sentir seguros, apoiados, protegidos, e ajuda-os a manter uma vida ativa, desenvolvendo novos interesses e sendo mais participativos nos contextos em que estão inseridos (Ribeiro & Paúl, 2011).

Ao longo das trajetórias familiares dos sujeitos, percebemos que os progenitores, os filhos e os familiares mais próximos, assumem um papel preponderante nas suas vidas. Verifica-se a existência de uma relação de proximidade e de contatos frequentes, embora geograficamente possam estar um pouco afastados.

Com a **entrada na reforma**, constata-se que não houve qualquer afastamento ou se alterou este sólido e bom relacionamento existente entre os elementos familiares, que muitas

vezes ocorrem nas pessoas com o avançar da idade e que levam à solidão. Segundo Neto (1999), a reforma, a viuvez e a diminuição de saúde, provocam inúmeras alterações tanto a nível físico como psicológico e podem ser fatores propícios à solidão. O mesmo autor refere que a reforma conduz a várias perdas, nomeadamente a perda de rendimento, de prestígio, do sentido de competências e utilidade e de alguns contatos sociais. É neste sentido que a reforma favorece o isolamento social, a inatividade e, por conseguinte, a depressão e a solidão.

As trajetórias familiares dos sujeitos são marcadas pelos laços de solidariedade social, existindo uma retribuição aos pais de todos os sacrifícios e afetos que estes lhes prestaram ao longo de toda a sua vida.

Podemos também considerar que há uma aceitação por parte da sociedade, enquanto sujeitos e, por isso, mantêm relações próximas não só com os familiares como também com amigos e vizinhos, estando inseridos em atividades culturais da própria área de residência, havendo assim, um equilíbrio socio cultural.

Também nestas trajetórias familiares, os netos assumem um papel fundamental, já que os próprios sujeitos participam no cuidar e na sua educação. Segundo Attias-Donfut (2001) & Sousa, (2006), os avós são fundamentais na família, pois estes ajudam na construção da identidade dos descendentes, transmitindo-lhes valores, autonomia e cidadania.

No que diz respeito às atividades de tempos livres e de lazer, verifica-se que na idade adulta um dos sujeitos não refere atividades de lazer, mas é um facto pontual. No entanto, é transversal a todos eles no momento pós-reforma desenvolverem atividades, sendo estas bem vistas por parte dos familiares mais próximos.

Também no que se reporta à forma como imaginam o papel dos seus familiares no seu futuro estão todos de acordo que terão um bom apoio, havendo mesmo quem nos remeta para o facto de conhecerem bem os seus descendentes, como que a sinalizar uma continuidade nas posturas afetivas.

Uma das conclusões que se destaca nesta investigação é que a família destes sujeitos, desde a sua infância à velhice, parece ter-lhes proporcionado segurança, educação, harmonia e bem-estar. Embora os tempos fossem conturbados por diversas razões, nomeadamente sociais, políticas e económicas, foram também motivadores para o desenvolvimento da sua personalidade, gerando sujeitos com capacidade de adaptação às situações menos boas que lhes foram surgindo durante a vida.

Na vida adulta, estes sujeitos preservaram uma relação saudável com os seus familiares e hoje, que se encontram na fase pós-reforma, mantêm uma relação boa e próxima com os seus próprios filhos e restantes família. Uma das estratégias para promover o envelhecimento ativo bem-sucedido passa, entre outras, pelo desenvolvimento de atividades relacionadas com o fomento da proximidade com a família, de modo a preservar os laços afetivos e as competências gerais do idoso (Pérsico, 2010).

As suas trajetórias familiares foram marcadas pela possibilidade do acesso à educação enquanto meio promotor não só de aprendizagem como do seu desenvolvimento pessoal, permitindo assim um acesso ao conhecimento para mais tarde se servirem do mesmo na sua fase adulta e, dessa maneira, alcançarem vidas mais confortáveis de que os seus progenitores, com melhores condições a todos os níveis.

Apesar de terem mantido durante muitos anos a sua vida laboral, hoje em dia conseguem programar o seu tempo livre, de forma a alcançarem não só bem-estar, mas a encararem de forma positiva a entrada na reforma. Eles conseguem manter-se ativos e encaram esta etapa como um momento natural da vida.

Percebemos que em todos os sujeitos as trajetórias familiares foram significativas para o seu envelhecimento ativo. Ainda que cada um deles tenha a sua identidade própria e, enquanto seres únicos, desenvolvam a sua personalidade, as trajetórias familiares assumem em vários momentos, como já referimos, pressupostos chave para este objetivo.

A terminar, se percebemos o quanto família foi importante em todo o ciclo vital, compreendemos igualmente como são importantes hoje em dia os seus descendentes. Na realidade e como verdade insofismável, o carinho e o respeito são transversais a todos os sujeitos nas diferentes trajetórias familiares.

## Bibliografia

- Abbud, G.A.C. & Santos, T.C.E.S (2002). *A família na clínica fonoaudiológica e psicopedagógica: uma valiosa parceria*. Psicol.Teoria Prat.São Paulo, v.4, n.2, p.41-48
- Adelman, G., D. Jenkins & S. Kemmis (1984). Rethinking Case Study. In Bell, J. *et al. Conducting Small Scale Investigations in Educational Management*, pp. 93 – 102. London: Harper & Row.
- Alarcão, M. & Relvas, A. P. (2002). *Novas formas de família*. Coimbra: Quarteto.
- Alarcão, M. (2002). *(Des) Equilíbrios Familiares* (2ª Ed.). Coimbra: Quarteto.
- Alarcão, M. (2006). *(Des) Equilíbrios familiares: uma revisão sistémica*. Coimbra: Quarteto.
- Almeida, A. N. de, Wall, K. (1995). *A família*. In E. Sousa Ferreira (Eds.), *Portugal Hoje* (pp. 31-55). Lisboa: INA.
- Almeida, M. (2007). *Envelhecimento: ativo? Bem sucedido? Saudável? Possíveis coordenadas de análise*. Fórum Sociológico, V. (17), pp. 17-24.
- Amaro, F. (2006). *Introdução à sociologia da família*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Anderson, T. & Kanuka, H. (2003). *E-Research, Methods, Strategies and Issues*. USA: Person Education.
- Andrade, A. & Martins, R. (2011). *Funcionalidade familiar e qualidade de vida dos idosos*. Millenium, nº 40, p.185-199.
- André, C. & Lelord, F. (2000). *Aprender a gostar de si para melhor viver com os outros*. Lisboa: Editorial Presença.
- Araújo, L. (2011). *Exercite o seu corpo*. In Ribeiro, O. & Paúl C. (Eds.). *Manual de Envelhecimento Activo* (13-43). Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Attias-Donfut, C. (2001). The newgrandmother. *Ageing International*, 26 (3-4), 58-63.
- Azeredo, Z. (2008). *A família como núcleo de mudança cultural*. In Jorge, V.& Macedo, J., *Crenças, religiões e poderes: dos indivíduos às sociabilidades* (páginas). Porto: Editora Afrontamento.
- Balandier, G. (1986). *Sens et puissance*, Paris, PUF.
- Balandier, G. (1986). *Sens et puissance*. Paris: PUF.
- Baltes, M. M. & Carstensen, L. L. (1996), *The Process of Successful Ageing*. *Ageing and Society*, 16, pp. 397-422.

- Baltes, M.M. & Silverberger, S. (1995). *A dinâmica dependência-autonomia no curso da vida*. In Neri, A.L. (org.). *Psicologia do envelhecimento: Temas selecionados na perspectiva de curso de vida*, pp.73-110. Campinas: Papirus
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B., & Smith, J. (2003), *New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age*. *The Gerontologist*, 49, 123-135.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Editora Edições 70.
- Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal; Edições 70.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Barreto, A. & Preto, C. V. (1996). *Indicadores sociais- População*. In Barreto, A. (org.), *A Situação Social em Portugal 1960-1995* (pp. 65-164). Lisboa: Instituto de Ciências Sociais.
- Bassey, M. (2000). *Case Study Research in Educational Settings*. Buckingham: Open University
- Beauviour, S. (1990). *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Beauvoir, S. (1970). *La Vieillesse*. Paris: Galhimar.
- Benbasat, I., Goldstein, D.K. & MEAD, M. (1987). *The Case Research Strategy in Studies of Information Systems*, pp. 369-386. Minneapolis: MIS Quarterly.
- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de Investigación Educativa. Guia Práctica*. Barcelona: Ediciones CEAC.
- Bogdan, R., Biklen, S., (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora
- Bogdan, R. & Biklen, S. (2010). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bosi, E. (1994). *Memória e sociedade - lembranças de velhos* (3ª Ed.). São Paulo: Cia das Letras.
- Bosi, E. (2005). *Memória e sociedade*. São Paulo: Companhia das Letras.

- Bugalho, M. (2005). *Situação dos idosos e Portugal e apoios do Ministério do Trabalho e Solidariedade Social* – Instituto da Segurança Social, I. P. Vila Real, 29 de Novembro de 2005.
- Cabral, B. (1994). *Capacidade e responsabilidade da família num mundo em transformação. Uma visão planetária das questões familiares*. 229, pp. 9-13
- Cabral, M. V. (coord.) (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Caeiro, J. (2008). *Políticas Públicas, Política Social e Estado Providência*. Lisboa: Universidade Lusíada Editora.
- Carrilho, M. J. & Gonçalves, C. (2004). *Dinâmicas territoriais do envelhecimento: Análise exploratória dos resultados dos Censos 91 e 2001*, Revista de Estudos Demográficos, 36 (1), pp. 175-192.
- Carta social - *Rede de serviços e equipamentos relatório* (2006). Ministério do trabalho e da solidariedade social. Gabinete de estratégia e planeamento. Coordenação de gep/mtss. Lisboa.
- Carta social - *Rede de serviços e equipamentos relatório* (2009). Ministério do trabalho e da solidariedade social. Gabinete de estratégia e planeamento. Coordenação de gep/mtss. Lisboa.
- Carta social - *Rede de serviços e equipamentos relatório* (2011). Ministério do trabalho e da solidariedade social. Gabinete de estratégia e planeamento. Coordenação de gep/mtss. Lisboa.
- Castelo, C. (2007). *Passagens para África: o povoamento de Angola e Moçambique com naturais da metrópole (1920-1974)*. Porto: Edições Afrontamento.
- Cervo, A. L. & Bervian, P. A. (2002). *Metodologia científica* (5ª Ed.). São Paulo: Prentice Hall.
- Chalita, G. (2001). *Educação: a solução está no afeto* (8ª Ed.). São Paulo: Editora Gente.
- Costa, G. A. (2003). *Tríplice visão do envelhecimento: Longevidade, qualidade de vida e aspectos biopsicossociais da velhice*. Revista da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada – SOBAMA, 8 (1), 27-39.
- Coutinho, C. & Chaves, J. (2002). *O estudo de caso na investigação em Tecnologia Educativa em Portugal*. Revista Portuguesa de Educação, 15(1), 221-244.
- Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.
- Coutinho, M. A. (2003). *Texto(s) e competência textual*. Lisboa: FCG-FC.

- Daniel, Fernanda (2006), *O Conceito de Velhice em Transformação*, *Revista Interações*, 10, pp. 113-122.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of qualitative research*. London: Sage Publication.
- Depp, C. A. e D. V. Jeste (2006), *Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies*, *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14 (1), pp. 6-20.
- Dias, M. O. (2000). *A família numa sociedade em mudança problemas e influências. Gestão e desenvolvimento*, nº 9, Viseu: UCP. p. 81-102.
- Dias, M. O. (2000). *A família numa sociedade em mudança problemas e influências*, 9, pp. 81-102. *Gestão e desenvolvimento*, nº9, Viseu: UCP.
- Dias, Reinaldo (2010). *Introdução à Sociologia* (2ª Ed.). São Paulo: Pearson.
- Eccles, J., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C., Reuman, D., Flanagan, C., & Iver, D. (1993). *Development during adolescence. The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families*. *American Psychologist*, 48 (2), 90-101.
- Estudo intitulado "*Women: setting new priorities*", publicado pela Whirpool Foundation, em 1996, resumido por Ana Vicente, no livro *As Mulheres em Portugal na transição do milénio*, Coimbra, Multinova, 1998.
- Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Oeiras: Celta.
- Fernandes, A. T. (2005). *Processos e estratégias de envelhecimento*. *Revista da Faculdade de Letras e Sociologia*, I Série, vol. 15, 223-248.
- Fernandes, Ana Alexandre (2001) - *Velhice, solidariedades familiares e política social: itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida*. *Sociologia, Problemas e Práticas*. Lisboa. ISSN 0873-6529. Nº 36 (2001), p. 39-52.
- Fernandes, P. (2002), *Depressão no idoso*. 2ª ed. Coimbra: Quarteto.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). *Promoción del envejecimiento activo: una perspectiva psicosocial*. In Salvador-Carulla, L., Cabo-Soler, J. R., Cano-Sánchez, R. *Longevidad: tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento Activo: Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R., MOYA, R., IÑIGUEZ, J. Y ZAMARRÓN, M.D. (1999): *Qué es Psicología de la vejez*. Madrid, Biblioteca Nueva.

- Ferreira, Anna, (2009). *A Qualidade de Vida em Idosos em Diferentes Contextos Habitacionais: A Perspectiva do Próprio e do Seu Cuidador*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Ferreira, P.L. & Santana, P. (2003). *Perceção de estado de saúde e de qualidade de vida da população ativa: contributo para a definição de normas portuguesas*. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 21(2),15-30.
- Figueiredo, L. (2007). *Cuidados familiares ao idoso dependente*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Flick, U. (2004). *Uma introdução à pesquisa qualitativa* (2ª Ed.). Porto Alegre: Bookman.
- Fonseca, A. M. (2004). *O envelhecimento, uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fonseca, A. M. (2005). *Desenvolvimento Humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Fonseca, A. M. (2006). *O envelhecimento: uma abordagem psicológica* (2.ª Ed.). Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- Fontaine, A., Campos, B., & Musitu, G. (1992). *Perceção das interações familiares e conceito de si próprio*. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 8, 69-78.
- Fortin, M. (1999). *O processo de investigação: da conceção à realização* (2ª Ed.). Loures: Lusociência.
- Fortin, M. (2003). *O processo de investigação, da concepção à realização*. Loures: Lusociencia.
- Freud, S. (1985). *Projeto para uma psicologia científica* In: Ed Standart Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud. 2 ed. Rio de Janeiro: Imago, 1974.
- Giddens, A. (1999). *O mundo na era da globalização*. Lisboa: Presença.
- Giddens, A. (2004). *Sociologia* (4ª Ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Giddens, A. (2004). *Sociologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gil, A. Carlos. (1999). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social* (5ª Ed.). São Paulo: Atlas.
- Goldenberg, L., & G., H. (1980). *Family therapy: An overview*. Monterey. CA: Brooks
- Gonçalves, C. (1997). *A influência da família no desenvolvimento vocacional de adolescentes e jovens*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Groisman, D. (2002). *A velhice entre o normal e o patológico*. *História, Ciências, Saúde*, 9 (1), 67-78.
- Guerra, I. (2006), *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo - Sentidos e formas de uso*. Estoril: Príncípia Editora

- Guimarães, P. (1999). *Os idosos sem poder. Atas do IV Seminário do Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida*. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros, 127-132.
- Gusmão, N. (2003). *Infância e Velhice*. São Paulo: Alínea Editora.
- Hammersley, M. (1990). *Reading Ethnographic Research: A Critical Guide*. London: Longman.
- Hill, M. & Hill, A. (2005). *Investigação por Questionário (2ª Ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Holstein, M.B. (2003); MINKLER, M. Self, society and the "new gerontology". *Gerontologist*, v.43, n.6, p.787-96.
- INE. (1940). VIII, *Recenseamento da população portuguesa*. Sociedade Astória
- INE. (2002). *Censos 2001: Resultados Definitivos: Portugal*. Lisboa: INE.
- INE. (2011). *Censos 2011 – Resultados Provisórios: Portugal*. Lisboa :INE.
- INE. (2011). *Famílias nos Censos 2011: Diversidade e Mudança*. Lisboa: INE.
- INE. (2015). *Estatísticas Vitais 2015: Portugal*. Lisboa: INE.
- Instituto Nacional de Estatística (2013). *Famílias nos Censos 2011: Diversidade e Mudança*. INE: Unidade de Comunicação e Imagem.
- Instituto Nacional de Estatística (INE), Censos 2001 – XIV Recenseamento Geral da População, IV Recenseamento Geral da Habitação, ResultadosDefinitivos, Portugal, Lisboa, INE, 2002.
- Kahn, R.L. (2003). *Successful aging: intended and unintended consequences of a concept*. In: POON, L.W.; GUELDNER, S.H.; SPROUSE, B.M. (Eds.). *Successful aging and adaptation with chronic diseases*. New York: Springer Publishing Company, p.55-82.
- Kalache, N. (2001a). *Emerging theories for social epidemiology in the 21<sup>st</sup> century: an ecosocial perspective*, *International Journal of Epidemiology*, 30, 668-677.
- Leandro, M.E. (2001). *Sociologia da família nas sociedades contemporâneas*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Lima, A. & Viegas, S. (1988). *A diversidade cultural do envelhecimento: a construção social da categoria de velhice*. *Psicologia* VI, 2, 149-158.
- Lima, A.M.M. (2005). *Saúde no envelhecimento: uma questão de justiça social*. *Revés do avesso*, v.14, p.8-11.
- Lopes, A., Pereira, S., & Esperto, S. (2004). *O papel da família na população idosa e na população com deficiência*. *Pretextos - Segurança Social*, 15, 16-17.
- Mannoni, Maud (1995). *O nomeável e o inominável*. Jorge Zahar Editor, Rio de Janeiro.
- Marconi, M. de A.; Lakatos. (2003) E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas.

- Martins, R. (2005). *A relevância do apoio social na velhice*. Revista Educação, Ciência e Tecnologia, p.128-134.
- Martins, R. M. L. (2006). *Envelhecimento e Políticas Sociais*. Millenium, 32, 126-140.
- Matias, C. C. G. E. (2010). *Satisfação com a Vida e com o Lar: Um Estudo em Cenários Institucionais* (Dissertação de Mestrado em Serviço Social não editada). Instituto Superior Miguel Torga, Escola Superior de Altos Estudos, Coimbra.
- May, T. (2004). *Pesquisa social: questões, métodos e processos*. Porto Alegre: Artmed.
- Medici, A. (1961). *A escola e a criança* (2ª Ed.). Rio de Janeiro: Fundo de Cultura S.A.
- Messy, J. (1999). *A pessoa idosa não existe: uma abordagem psicanalítica da velhice*. São Paulo: ALEPH.
- Minayo, M.C. de S. (org.) (2003). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 22. Ed. Rio de Janeiro: Vozes.
- Moragas, M. R. (1991) *Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.
- Moreira, W. W. *Corporeidade e lazer: a perda do sentimento de culpa*. R. bras. Ci. e Mov. 2003; 11(3): 85-90.
- Musitu, G., Román, J.M., & Gutiérrez, M. (1996). *Educación familiar y socialización de os hijos*. Barcelona: Idea Books
- Neri, A. L. & Yassuda, M. S. (Orgs.) (2004). *Velhice bem-sucedida: aspetos afetivos e cognitivos*. Campinas: Papirus.
- Neri, A. L. (2001). *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. São Paulo: Papirus Editora.
- Neri, A. L. (2008). *Palavras-chave em Gerontologia* (3ª Ed.). Campinas: Alínea.
- Neri, A. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas psicol.* [online]. 2006, vol.14, n.1, pp. 17-34.
- Neri, A.L. (1991). *Envelhecer num País de jovens. Significados de velho e velhice segundo brasileiros não idosos*. Campinas: Editora da UNICAMP.
- Neri, A.L. (2007). *Qualidade de vida na velhice e subjetividade*. In: Neri, A.L. (Org.). *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*, pp. 13-59. Campinas: Alínea.
- Neri, A.L. (2006). *Atitudes em relação à velhice: questões científicas e políticas*. In: FREITAS, E.V. et al. (Eds.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.1316-23.
- Neto, F. (1999). *As pessoas idosas são pessoas: Aspectos psico-sociais do envelhecimento*. Psicologia, Educação e Cultura.

- Neves, H. & Calado, M. (2001). *O Estado Novo e as mulheres: O Género como Investimento Ideológico e de Mobilização*. Lisboa: Biblioteca Museu República e Resistência.
- Nisbet, J. & Watt, J. (1984). Case Study. In Bell J. *et al.* (eds.), *Conducting Small-Scale Investigations in Educational Management* (pp. 72-92). London: Harper & Row.
- Nogueira, P. (1996). *O idoso: o sentimento de solidão ou o mito do abandono*. Lisboa: Monografia de fim de curso apresentada ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Nunes de Almeida, Ana, Guerreiro, Maria das Dores, Lobo, Cristina, Torres, Anália, Wall, Karin (1998). *Relações familiares: mudança e diversidade*. In José Manuel Viegas e António Firmino da Costa (Eds.), *Portugal, que Modernidade?* (pp. 45-78). Lisboa: Celta.
- OCDE. (1998). *Maintenir la Prospérité dans une Société en Vieillesse*.
- OMS (1998), *Health Promotion Glossary*, Geneva, World Health Organization.
- OMS (2002), *Active Ageing: A Policy Framework*, Geneva, World Health Organization.
- Organização das Nações Unidas. *Plano de ação internacional contra o envelhecimento*, 2002/Organização das Nações Unidas; tradução de Arlene Santos. –Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2003.-49.V1
- Organização Mundial de Saúde (1998). *Growing older – Staying well. Ageing and physical activity in everyday life*. Geneva: OMS.
- Palácios, J. (2004). Mudança e Desenvolvimento Durante a Idade Adulta e a Velhice. In Coll, C., Palácios, J. & Marchesi, A., *Desenvolvimento Psicológico e Educação Psicologia Evolutiva* (2ªEd.), vol. 1. Porto Alegre: Artmed.
- Papalia, D. & Olds, S. (2000). *Desenvolvimento Humano* (7ª Ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Paschoal, S.M.P. (2002). *Qualidade de vida na velhice*. In: FREITAS, E.V. et al. (Eds.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p.79-84.
- Paúl, C. & Fonseca, A.M. (2005). *Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi.
- Paúl, C. (1991). *Envelhecimento Ativo e Redes de Suporte Social*. *Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto*, 15 (1), 275-287
- Paúl, C., Fonseca, A., Martín, I. & Amado, J. (2003). *Psychological profile of rural and urban elders in Portugal*. *European Psychologist*, 8(3), 160-167.
- Paúl, M. C. (2005). *A construção de um modelo de envelhecimento humano*. In Paúl & Fonseca (coord.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 21-41). Lisboa, Climepsi.
- Pereira, F. (2012). *A ideia de vida ativa*. In F. Pereira, *Teoria e Prática da Gerontologia - Um guia para cuidadores de idosos - O idoso como recurso* Viseu: PsicoSoma.
- Pérsico, L. (2010). *Como melhorar a sua capacidade mental*. Lisboa: Plátano Editora.

- Piaget, J. (1970). *A construção do real na criança*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Piaget, J. (1978). *O julgamento moral na criança*. Rio de Janeiro: Melhoramentos.
- Piaget, J. (1987). *O nascimento da inteligência*. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara.
- Pimentel, Irene Flunser (2001), *História das Organizações Femininas do Estado Novo*. Lisboa: Temas & Debates.
- Pimentel, L. (2006). *A prestação de cuidados a pessoas idosas dependentes: uma análise das relações familiares intergeracionais e de germanidade*. Lisboa, ISTCE, 643p. (tese de doutoramento).
- Pimentel, L. M. G. (2001). *O lugar do Idoso na família: contextos e trajetórias*. Coimbra: Quarteto.
- Pinho, F. (2010). *Em média, as pessoas que emigravam para Angola e Moçambique eram mais escolarizadas que a média dos portugueses - Entrevista a Cláudia Castelo*. Observatório da Emigração. Lisboa: Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), CIES-IUL e DGACCP.
- Poel, M. (1981). *Alfabetização de Adultos. Sistema Paulo Freire: estudo de caso num presídio*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Ponte, J. P. (2006). *Estudos de caso em educação matemática*. Bolema, 25, 105-132
- PORDATA (2014). *Indicadores de envelhecimento em Portugal*. Lisboa: INE.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (5ª Ed.). Lisboa: Gradiva
- Quivy, R., Campenhoudt, L. V. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Ramos, L. R. (2003). *Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso*, São Paulo. Caderno de Saúde Pública. 19(3), 793-798.
- Relvas, A.P. (1996). *O ciclo vital da família, perspectiva sistémica*. Porto: Afrontamento.
- Ribeiro, M. A. & Costa, L. F. (2004). *Família e problemas na contemporaneidade: reflexões e intervenções do Grupo Socius*. Brasília: Editora Universa.
- Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). *Manual do Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Envelhecimento Activo*. In O. Ribeiro (coord.), *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.
- Rowe, J. W. & Kahn, R.L. (1997). *Successful aging*. The Gerontologist, 37 (4), 433-440.
- Salvador-Carulla L. (2004) - Financing Mental Health Systems - Spain. Report prepared for the Mental Health Economics European Network.

- Sampaio, D. Gameiro, J. (1985). *Terapia Familiar*. Lisboa: Afrontamento.
- Santos, B. S. (1996). *Pela Mão de Alice - O Social e o Político na Pós-Modernidade* (5ª Ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Saraceno, C. & Naldini, M. (2003). *Sociologia da família*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Schenker, M. & Minayo, M. C. S. (2003). *A implicação da família no uso abusivo de drogas: uma revisão crítica*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 8(1), 707-717.
- Sequeira, A., & Silva, M. N. (2002). *O bem-estar da pessoa idosa em meio rural*. *Análise Psicológica*, 3, 505-516.
- Sequeira, C. (2007). *Cuidar de idosos dependentes*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Shulman, S. & Prechter, E. (1989). *Adolescent perception of family climate and adaptation to residential schooling*. *Journal of Youth and Adolescence*, 18 (5), 439-449.
- Silva, F. (2013). *O Futuro do Estado Social*. Lisboa: FFMS.
- Simões, A. (1982). *Aspetos da gerontologia; no ano internacional da terceira idade*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XVI, pp. 39-96.
- Sluzki, C. E. (1997). *A rede social na prática sistêmica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Sousa, L., Figueiredo, D. & Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer em Família: Os cuidados familiares na velhice* (2ªEd.). Porto: Ambar.
- Spradley, J. (1979). *The Ethnographic Interview*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Stake, R. E. (2007). *A Arte da Investigação com Estudos de Caso*. Lisboa: Calouste Gulbenkian.
- Tartler, R. (1961). *Das Alter In Der Modernen Gesellschaft*. Enke, Stuttgart
- Teiga, S. A. M. (2012). *As Relações Intergeracionais e as Sociedades Envelhecidas. Envelhecer numa sociedade não Stop - O Território Multigeracional de Lisboa Oriental* (Dissertação de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária não editada). Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Educação de Lisboa, Lisboa.
- Teixeira, I.N.D.A.O.; NERI, A.L. (2008) *Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida*. *Psicol. USP*, v.19, n.1, p.81-94.
- Valadão, C. R. & Santos, R. F. M. (1997). *Família e escola: visitando seus discursos*. São Paulo
- Vicente, Ana. (1998). *As mulheres em Portugal na transição do milénio*. Multinova, Lisboa.
- Vieira, R. (2009), *Identidades Pessoais*, Lisboa: Colibri.
- Vieira, Ricardo; Vieira, Ana. (2015). *Fronteiras da identidade, mediação Intercultural e trânsitos do self*. In *Inter/multiculturalidade, Relações étnico-culturais e fronteiras da*

*exclusão*, ed. NASCIMENTO, A. e BACKES, J. L., 229 - 258. ISBN: 978-85-7591-381-9. Campinas\_São Paulo: Editora Mercado de Letras.

Walker A. (2006). *Ageing Europe: Challenges for policy and research*. In: Wahl HW, Brenner H, Mollenkopf H, Rothenbacher D, Rott C, editors. *The many faces of health, competence and well-being in old age*. Netherlands: Springer, p. 231–44.

Yin, R. (1994). *Case Study Research: Design and Methods* (2ª Ed.). Sage Publications

Yin, R. (2001). *Estudo de Caso: Planejamento e Métodos*. Porto Alegre: Bookman.

Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice - Aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed.

## Webgrafia

Associação Mundial de Recreação e Lazer. (2012) Seminário Internacional de Educação para o Lazer. 2-4 ago. 1993, Jerusalém. Carta internacional de educação para o lazer. Acedido em 6 fevereiro de 2016, em <http://www.saudeemmovimento.com.br/profissionais/legislation/index.htm>

Decreto Lei 496/77 de 25 de novembro de 1977, I, série, diário da república, Lisboa. Acedido em 11 de fevereiro de 2016, em [http://www.dgpj.mj.pt/DGPJ/sections/leis-da-justica/pdf-leis2/dl-496-1977/downloadFile/file/DL\\_496\\_1977.pdf?nocache=1182361322.47](http://www.dgpj.mj.pt/DGPJ/sections/leis-da-justica/pdf-leis2/dl-496-1977/downloadFile/file/DL_496_1977.pdf?nocache=1182361322.47)

Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde* / World Health Organization. (S, Gontijo Trad.), Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 60p. Acedido em 17 de fevereiro de 2016, em [http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pdfs/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pdfs/envelhecimento_ativo.pdf)

Pinho, Filipa (2010), *Em média, as pessoas que emigravam para Angola e Moçambique eram mais escolarizadas que a média dos portugueses*. Entrevista a Cláudia Castelo, Lisboa, Observatório da Emigração, Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), CIES-IUL e DGACCP. Acedido em 16 de fevereiro de 2016, em <http://www.observatorioemigracao.pt/np4/1878.html>

Souza, Maria do Rosário Silva, Afetividade. A questão afetiva se bem entendida ajudará seu filho para que tenha êxito na escola. Acedido em 18 de fevereiro de 2016, em <http://www.saudevidaonline.com.br/artigo53.htm>

Fabrino, Verônica Noel. Afetividade e base familiar: norteadores da formação da personalidade. Monografia. Espírito Santo 2012. Acedido em 12 de fevereiro de 2016, em [http://saomateus.multivix.edu.br/wp-content/uploads/2013/05/Afetividade-e-basefamiliar\\_norteadores-da-formacao-da-personalidade.pdf](http://saomateus.multivix.edu.br/wp-content/uploads/2013/05/Afetividade-e-basefamiliar_norteadores-da-formacao-da-personalidade.pdf)

Gonçalves, J. (2008). Metodologia da Pesquisa: Os objetivos gerais e específicos. Acedido em 13 de fevereiro de 2016, em <http://metodologiadapesquisa.blogspot.pt/2008/11/objetivos-gerais-e-especificos.html>

CARTA DE OTTAWA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde Ottawa, Canadá, 17-21 Novembro de 1986. Acedido em 27 de janeiro de 2016, em <http://www.ptacs.pt/Document/Carta%20de%20Ottawa.pdf>.

Chan, Margaret (2015). Relatório mundial de envelhecimento e saúde da organização mundial da saúde, (OMS). Acedido em 27 de janeiro de 2016, em [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/6/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/6/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?ua=1)

Eurostat. (2015). "Estatísticas demográficas regionais". Acedido em 29 janeiro de 2016, em [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population\\_statistics\\_at\\_regional\\_level/pt#Fam.C3.ADlias](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_statistics_at_regional_level/pt#Fam.C3.ADlias)

Quaresma, Maria de Lourdes; Calado, Dinah Ferreira.(2004) *A problemática do envelhecimento e o desenvolvimento pessoal*. Acedido em 12 de fevereiro de 2016, em [http://ead.ipleiria.pt/ucs201314/pluginfile.php/37728/mod\\_resource/content/1/Lurdes\\_quaresma\\_-\\_desenvolvimento\\_pessoal.pdf](http://ead.ipleiria.pt/ucs201314/pluginfile.php/37728/mod_resource/content/1/Lurdes_quaresma_-_desenvolvimento_pessoal.pdf)

## **Fontes Orais**

Entrevista a um sujeito do sexo masculino, com 77 anos (Sr. Américo)

Entrevista a um sujeito do sexo feminino, com 70 anos (Dona Alice)

Entrevista a um sujeito do sexo masculino, com 77 anos (Sr. Rocha)

Entrevista a um sujeito do sexo feminino, com 77 anos (Dona Zilete).

## **APÊNDICES**

## **APÊNDICE 1- Guião de Entrevista Semiestruturada**

## **Guião da Entrevista**

### **Guião de entrevista**

Esta entrevista tem como finalidade a construção da dissertação de Mestrado em Intervenção para o Envelhecimento Ativo do Politécnico de Leiria e tem como objetivo compreender de que modo as trajetórias familiares influenciam o envelhecimento ativo.

Eu, Andreia Sofia Medeiros Godinho, investigadora responsável desta presente entrevista, solicito a sua colaboração para a concretização desta investigação.

Grata pela sua colaboração,  
Andreia Godinho

### **Questões- Chave: Família e Alterações Familiares ao longo do ciclo vital**

Caraterização do Entrevistado (Idade, Sexo, Nacionalidade, Meio Habitacional, Estado Civil)

#### **1. Infância**

Como era constituída a sua família?

Qual o papel dos pais? Pai e mãe?

Se foram à escola?

Como era a relação familiar?

#### **2. Juventude**

Como foi a sua juventude?

Como foi a sua vida laboral/ se começou a trabalhar na juventude?

Quais as alterações familiares que existiram na juventude?

#### **3. Idade Adulta**

Com que idade casou? E como foi esse namoro?

Quais as alterações familiares mais significativas após o casamento?

Acontecimentos familiares marcantes que surgiram na fase adulta?

Qual era a sua profissão mais marcante e a influência da família nessa profissão?

Quais eram as suas atividades de tempos livres e como a sua família as via?

Em que momento acha que a sua família alterou as suas decisões de vida?

#### **4. Pós Reforma**

Com que idade se reformou?

Como encarou a entrada na reforma?

Qual é a relação que mantém com a sua família?

Como ocupa o seu tempo livre?

No futuro como imagina o apoio/o papel da sua família?

## **APÊNDICE 2- Consentimento Informado**

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Acredito ter sido suficientemente esclarecida a respeito das informações que li ou que me foram lidas, descrevendo o estudo de investigação no âmbito do Mestrado em Intervenção Para o Envelhecimento Ativo, da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria, e que tem como tema as “Trajetórias Familiares e Envelhecimento Ativo”.

Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas, e que tenho garantia de acesso aos resultados e a esclarecimento das minhas dúvidas, a qualquer tempo.

Concordo voluntariamente em participar neste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade, prejuízo ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido.

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura do participante

\_\_\_\_\_

Assinatura do (a) pesquisador(a)

### **APÊNDICE 3- Entrevista à Sra. Alice**

## **Transcrição dos Inquéritos por Entrevista**

### **Observações:**

Data: 3 de dezembro de 2015

Local: Sala de Estar da Residência do Entrevistado

Horas de início: 18h20m.

Hora do fim: 18h45m.

Tempo de gravação: 25 minutos

### **Desenvolvimento da Entrevista**

#### **BLOCO TEMÁTICO- IDENTIFICAÇÃO PESSOAL**

Investigadora (I)- Que idade tem?

Entrevistado Alice (Alice) - (Sorriso) Tenho 68 anos.

I- Qual a sua nacionalidade?

Alice - Sou Portuguesa

I - Nasceu e viveu sempre na Cidade?

Alice - Ah não! Nasci na aldeia, fui para a Venezuela e muito cedo vim viver para a cidade.

I- Então, e qual é o seu estado civil?

Alice - Casada, e bem casada!

I - Qual é a sua escolaridade?

Alice - Fui à escola, fiz o 4.ºano.

#### **BLOCO TEMÁTICO: TRAJETÓRIAS FAMILIARES**

##### **INFÂNCIA**

I - Como era constituída a sua infância?

Alice - A minha família na infância era constituída... Como é que eu hei de dizer, éramos nós os filhos e os meus pais. Tenho quatro irmãos e comigo cinco.

I - Como foi a sua infância?

Alice - Era uma vida muito difícil, naquela altura contava a minha mãe, porque como éramos pequeninos nós não nos apercebíamos, mas mais tarde começámos a perceber que era uma vida difícil, que os meus pais faziam muito sacrifício para nos poder criar, mas graças a Deus criaram-nos sem faltar nada consoante as possibilidades deles.

I - Qual o papel dos seus pais?

Alice - O meu pai era um homem de coragem, com espírito positivo, era agricultor. A minha mãe era doméstica, era muito carinhosa, boa dona de casa, uma mãe muito dedicada.

I - Foi à escola?

Alice – Ah, isso sim! Os meus pais a respeito da escola todos os filhos foram à escola e depois todos os filhos aprenderam uma profissão. Lá isso os meus pais preocuparam-se bastante em dar uma profissão aos filhos, aos rapazes mecânicos e às raparigas, eu, por exemplo aprendi a costureira e a bordar, fiz um curso. A minha irmã, essa não quis nada, foi trabalhar para a fábrica onde esteve uns anitos. Depois disso foi para África e lá casou. Voltou com a revolução.

I - Como era a relação familiar?

Alice - Tínhamos boa relação, nunca passámos fome, havia carinho, amor, união, foi uma infância feliz.

I - Como foi a sua juventude?

Alice - A minha juventude foi muito feliz. Contudo atribulada porque o meu pai era bastante controlador, não queria que ninguém se aproximasse das filhas. Foi um tempo de grande proximidade entre os meus irmãos.

I - Começou a trabalhar ainda na juventude?

Alice - Sim. Mal deixei a escola fui servir para uma casa de um engenheiro em Leiria. Tratava de tudo o que era necessário ao dia a dia da casa e da filha deles.

I - Quais as alterações familiares que existiram na juventude?

Alice - Os meus irmãos foram para África, primeiro, e depois a minha irmã. Fiquei apenas eu e o meu irmão mais novo com os meus pais.

Fui a primeira a casar.

I - Com que idade casou? E como foi esse namoro?

Alice - Tinha 23 anos. Antigamente era assim, mas agora casam cada vez mais tarde. Casei-me em novembro e depois, em abril, fui para a Venezuela. Fui ter com o meu marido e lá constituímos a nossa vida. Fomos e continuamos a ser muito felizes. Graças a Deus, não

tenho razão de queixa. Foi onde arranjámos o nosso pé-de-meia, que hoje estamos bem na vida. Não somos ricos, mas temos o que é necessário para viver e ajudar um filho que temos. Esse namoro foi à larga distância, antigamente namorava-se à distância e casava-se por procuração (Sorrisos). Se fosse hoje, eu não aconselho a ninguém a fazer isso, mas antigamente era assim. Os meus pais fizeram-me um casamento lindíssimo como era a primeira filha. Então casei.

I - Quais as alterações familiares mais significativas após o casamento?

Alice - Da parte da família dele, não cheguei a conhecer o meu sogro. Não posso dizer que tinha muita relação com a família dele. Namorávamos por carta e não é como hoje, não havia tanta relação com a família do noivo. Conhecia a família dele, mas tínhamos pouca relação. Quando fui para a Venezuela, a minha sogra foi comigo, mas passados cerca de três meses de lá estar morreu. Mas tínhamos boa relação.

Nós tivemos um filho na Venezuela, mas morreu em pequenino e nunca mais tivemos mais filhos. Ainda fui três meses aos Estados Unidos fazer um *check up* médico recomendado pelos médicos de lá, mas estava tudo a indicar que estava tudo bem e que em qualquer momento eu iria engravidar, mas isso não aconteceu. Então pensámos em vir para Portugal mudar de clima. Viemos com cerca de 35 anos. Com essa idade ainda devíamos ter ficado mais 10 anos pelo menos como emigrantes, como é óbvio! Viemos para Portugal, também começámos a andar em médicos, a fazer exames de toda a ordem e novamente nos disseram que em qualquer momento eu iria poder engravidar, mas isso não aconteceu.

E, então, pensei em fazer uma inseminação artificial ou adotar uma criança. Entretanto, falei com a Assistente Social da minha localidade e disse que se houvesse alguma criança abandonada que não tenha família, eu estava disposta a adotá-la. Aquilo foi por Deus. Passados 15 dias, contataram-me a dizer que havia um menino com 8 meses para ser adotado, e assim foi.

Fui muito feliz. Eu pensava que ninguém tinha um menino senão eu! Correu tudo muito bem, muito amor, muito carinho e ainda hoje, apesar de ter 33 anos, não lhe deixamos faltar nada. Para mim, este menino foi um Deus e para a minha família também. A minha família aceitou-o muito bem!

Depois disso, estudou, esteve num colégio privado, e depois foi para a universidade e não concluiu o curso e isso foi um choque para mim, porque eu queria que tirasse uma formação universitária.

Depois tirou um Curso de Higiene e Segurança no Trabalho, mas internacional. Ele sabe falar muito bem inglês.

I-Acontecimentos familiares marcantes que surgiram na fase adulta

Alice - A perda do meu pai foi muito triste. Ele gostava muito de mim. Ele gostava de todos, mas deste genro ele gostava muito. Embora ele já estivesse doente, foi o meu marido que o levou ao hospital e ele teve a noção e disse-o inclusive que já não voltava. Custou-me muito! (Chorava). Eu tinha apenas 48 anos.

A minha mãe continuou aqui na sua casinha. Nos primeiros anos não quis sair da casa dela. A minha mãe sempre foi muito autónoma e independente. E ficou na casinha dela, até que mais tarde conseguimos uma senhora para passar a noite com ela, para evitar de estar sozinha. Com o passar dos anos, começou a envelhecer e, com o agravamento do seu estado de saúde, começou a ir 15 dias para casa de cada filho, até que foi atropelada há cerca de 3 anos. Até essa data, ela não precisava de ninguém para as suas atividades de vida diária. Com este acidente, e com o traumatismo craniano começou a deteriorar-se o seu estado de dia para dia, até que chegou o dia de ir para o lar. Porque ela apenas estava em casa dos três filhos que vivem em Lisboa. Nos meus dois irmãos que vivem na terra, eles pagavam a uma mulher para estar com ela. Assim não era possível. Lá está no lar até que Deus queira!

Em 2009 casou o filhote. Foi um pouquinho triste, como ele ficou relativamente perto. Sempre era o meu menino e continua a ser. Nós damo-nos muito bem. Mesmo com a minha nora há uma relação muito boa.

Há 5 anos nasceu a nossa neta. Foi um momento muito bonito, gostamos muito dela. É uma alegria muito gratificante!

I - Qual era a sua profissão mais marcante e a influência da sua família nessa profissão?

Alice - A profissão que mais me marcou foi ser costureira. A escolha foi influência dos meus pais, se pensar que eles é que me mandaram aprender uma profissão, apesar de eu é que ter escolhido a costura.

I - Quais eram os *hobbies* e como a sua família os via?

Alice - Na fase adulta, frequentava com regularidade o ginásio. A minha família via com bons olhos esse meu escape.

I - Em que momentos acha que a sua família alterou as suas decisões?

Alice - O facto de ser mãe alterou a minha vida. Modifiquei a minha vida para dar uma educação melhor ao meu filho. Foi aí que decidimos viver em Oeiras, para que as oportunidades dele fossem diferentes.

I - Com que idade se reformou?

Alice - Reformei-me com 66 anos.

I - Como encarou a entrada na reforma?

Alice - Encarei bem!

I - Qual é a relação que mantém com a sua família?

Alice - Mantenho uma boa relação com o meu marido, filho e demais familiares. Sou muito próxima da minha mãe e dos meus irmãos. Vemo-nos com frequência.

I - Como é que ocupa o seu tempo livre?

Alice - Costumo passear, cuidar das minhas flores, cuidar dos netos e ajudar a nora no que é necessário. Gosto muito de cuidar de mim, sou muito vaidosa, arranjar o cabelo, cuidar da roupa. Cuido muito da minha autoestima. Gosto de vestir bem, dentro do que eu acho bonito.

I - Quais as alterações familiares que surgiram após a sua reforma?

Alice - Fui avó de um menino, um momento muito especial.

I - Como imagina o apoio/papel da família no seu futuro?

Alice - Imagino que nos irão proteger, que nos vão dar a possibilidade de acompanhar o máximo de tempo possível. Que a ida para um Lar, seja a última alternativa. Que embora o meu filho e a minha nora trabalhem vão primeiro evitar o nosso internamento. Somos uma família unida e isso tem os seus privilégios.

## **APÊNDICE 4- Entrevista ao Sr. Américo**

## **Transcrição dos Inquéritos por Entrevista**

### **Observações:**

Data: 28 de novembro de 2015

Local: Sala de Estar da Residência do Entrevistado

Horas de início: 17 horas.

Hora do fim: 17h45m.

Tempo de gravação: 45m.

### **Desenvolvimento da Entrevista**

#### **BLOCO TEMÁTICO- IDENTIFICAÇÃO PESSOAL**

Investigadora (I) - Que idade tem?

Entrevistado (Américo) - 77anos

I- Qual a sua nacionalidade?

Américo - Sou Português.

I - Nasceu e viveu sempre na Cidade?

Américo - Vim cedo viver para a cidade.

I - Então, e qual é o seu estado civil?

Américo - Viúvo!

I - Qual a sua escolaridade?

Américo - Estudei até ao 4.ºano.

#### **BLOCO TEMÁTICO: TRAJETÓRIAS FAMILIARES**

##### **INFÂNCIA**

I - Como era constituída a sua família?

Américo - O meu pai, a minha mãe, o meu irmão Francisco, o meu irmão Adriano e eu.

I - Como foi a sua infância?

Américo - A minha infância foi muito diferente do que é atualmente, mas para a época, de um modo geral, foi uma boa infância. Havia boa relação entre todos!

Naquela época, por exemplo, íamos à missa na carroça ou na mula, todos contentes!

I - Qual o papel dos seus pais?

Américo - O meu pai era um pequeno comerciante, passaram praticamente 60 anos. Por exemplo, lembro-me quando o meu pai comprou uma camioneta nova. O meu pai negociava em azeite, e a minha mãe dedicava-se à venda de peixe. O meu pai era um pouco ríspido, mas a minha mãe era muito serena, trabalhadora e de poucos assuntos.

I - Como foi o acesso à escolaridade?

Américo – Sim, fiz a 4.<sup>a</sup> classe. Os meus pais isso não perdoaram, principalmente a minha mãe. Para ela isso era sagrado, a escola

I - Como era a relação familiar?

Américo - A relação familiar foi sempre muito boa! Havia uma união e cooperação entre todos nós. Éramos católicos praticantes. Ao domingo, íamos à carroça a missa, todos felizes!

Juventude

I - Como foi a juventude?

Américo - A juventude foi boa, apesar de mal sair da escola começar logo a trabalhar. Cedo tive contacto com a realidade que mais tarde iria dar sentido à minha profissão. Aos 20 anos, tirei a carta. Fui sempre muito ligado à família e às minhas origens. Ao fim de semana já se ia distrair um pouco, aos bailaricos. Tenho também muito presente que o meu pai sofria muito de reumatismo e estava semanas de cama! Acho que herdei essa doença.

I - Como foi a sua vida laboral/se começou a trabalhar na juventude?

Américo – Sim, comecei. Normalmente, ajudava o meu pai no quintal, mas com os meus 13, 14 anos, ia com a minha mãe para a praça vender sardinha.

I - Quais as alterações familiares que existiram na juventude?

Américo - O meu irmão mais velho foi aprender a serralheiro e depois rumou à África do Sul. Já o meu irmão mais novo entrou para o seminário. Fiquei apenas eu a viver com os meus pais em casa.

I - Com que idade casou? E como foi esse namoro?

Américo - Casei com 26 anos. Namorei durante vários anos. Foi um namoro com muito respeito e felicidade.

I - Quais as alterações familiares mais significativas após o casamento?

Américo - A relação com a minha esposa correu sempre bem, fomos sempre muito unidos, um casal feliz! A relação manteve-se sempre espetacular, nunca tive problema nenhum com os meus pais. Passados 6 anos, faleceu a minha sogra e mesmo com o meu sogro sempre bem. A minha esposa era filha única. Demo-nos sempre bem. Depois disso, o meu sogro enviuvou e viveu connosco 5 anos. Nunca houve problemas, fomos sempre amigos. Passados 5/6 anos do casamento, tive a minha filha. 11 anos mais tarde nasceu o meu filho. Adorei! Eu queria um filho por todas as razões e mais algumas. Inicialmente queria um filho, mas nasceu uma menina e eu fiquei muito contente.

Não fui um pai muito presente, porque não tinha tempo para isso. Todos os dias ou ia para o Porto, para Lisboa, para o Alentejo.

Continuei sempre muito presente na vida dos meus irmãos e eles na minha, com contatos frequentes.

A filha casou, o meu genro trabalhou comigo. O meu filho estudou e ainda foi aos Estados Unidos fazer um estágio e veio trabalhar comigo.

Faleceu-me a minha esposa com 56 anos!

Ainda na fase adulta, tive quatro netos. A relação foi sempre muito positiva e de grande proximidade.

I - Quais eram as suas atividades de lazer e como a sua família os via?

Américo - Sinceramente nunca tive muito tempo para isso. Ao longo da fase adulta não tinha atividades de lazer, dediquei-me sempre aos negócios.

I - Qual era a sua profissão mais significativa e a influência da família nessa profissão?

Américo - A profissão mais marcante foi a de empresário. Sem dúvida que tudo isso foi influência de ver o meu pai sempre a negociar. Desde cedo que sempre lidei com esta área, e ao longo dos anos fui aperfeiçoando essa sabedoria.

I - Em que momentos acha que a sua família alterou as suas decisões?

Américo - A morte da minha esposa alterou o curso de alguns dos nossos sonhos. Esta situação para a qual nunca estive nem estou ainda preparado alterou algumas decisões. Passados três anos da sua morte, realizei o sonho dela que era a criação de uma Instituição que apoiasse a comunidade que a viu nascer.

De resto, penso que sempre fui muito independente e que poucas situações me levaram a alterar as minhas decisões.

I - Com que idade se reformou?

Américo - Com 68 anos.

I - Como encarou a entrada na reforma?

Américo - Não foi uma decisão fácil de aceitar. Durante vários anos proroguei essa decisão. Acabei por aceitar, não porque achasse que estava na altura de parar, mas para dar mais atenção a mim próprio e aos outros.

I - Qual é a relação que mantém com a sua família?

Américo - Em nada alterou a relação que mantenho com a minha família. Vivemos próximos e diariamente almoçamos todos juntos, filhos, netos, genro e nora.

I - Como é que ocupa o seu tempo livre?

Américo - Ainda exerço algumas funções enquanto empresário, embora tenha delegado funções aos filhos. Vou diariamente ao escritório, tenho alguns hábitos de fisioterapia/massagem para combater os meus problemas reumáticos, gosto de viajar.

I - Quais os acontecimentos familiares mais marcantes após a reforma?

Américo - Fui novamente avô!

I - No futuro como imagina o apoio/papel da sua família no seu futuro?

Américo - Imagino que me irão apoiar e acompanhar para minimizar os efeitos do envelhecimento.

## **APÊNDICE 5 - Entrevista à Sra. Zilete**

## **Transcrição dos Inquéritos por Entrevista**

### **Observações:**

Data: 24 de novembro de 2015

Local: Estúdio do Entrevistado

Horas de início: 18h00m.

Hora do fim: 18h45m.

Tempo de gravação: 45 minutos

### **Desenvolvimento da Entrevista**

#### **BLOCO TEMÁTICO- IDENTIFICAÇÃO PESSOAL**

Investigadora (I) - Que idade tem?

Entrevistado Zilete -Tenho 77 anos.

I - Qual a sua nacionalidade?

Zilete - Sou Portuguesa.

I - Nasceu e viveu sempre na Aldeia?

Zilete - Não! Vivi vários anos em Quelimane.

I - Então, e qual é o seu estado civil?

Zilete - Casada!

I - Qual é a sua escolaridade?

Zilete – 4.º ano

#### **BLOCO TEMÁTICO: TRAJETÓRIAS FAMILIARES**

##### **INFÂNCIA**

I-Como era constituída a sua infância?

Zilete - Era os meus pais, eu e dois irmãos, o Edmaro e o José.

I - Como foi a sua infância?

Zilete - A minha infância foi muito feliz, foi muito rica porque o meu pai é o meu símbolo, o meu ídolo, porque o meu pai era um artista. Andava sempre a fazer coisas novas. E eu cresci a vê-lo construir. Desde que me lembro de ser gente que o meu pai teve de ir para o interior de África onde não havia casas e ele construiu uma casa, não do género das nossas, mas sim

em madeira e depois rebocada com um material específico de lá, fez casa de banho, depois cobria com palmeira, mas não era redonda, era tipo as nossas.

Eu lembro-me de, em pequenina, ver tudo isto, e ele construiu aquela casa. Tinha pedido uma concessão de camionagem. Entretanto, a casa já estava feita e ele começou a construir um autocarro. Eu vi isto tudo. A minha infância foi maravilhosa.

Entretanto, os negócios começaram a andar e ele a ganhar dinheiro e ele fez uma casa igual às nossas, que apenas havia na cidade. Seguidamente, fez logo uma loja. Era uma habitação e loja. Mais à frente, não contente, fez outra casa e outra loja, lá no interior.

Tínhamos uma casa em Quelimane na cidade, e foi aí que ele construiu um barco. Não é barco, é “gasolina” com capacidade de 40 passageiros.

Por tudo isto, digo que tive uma infância cheia, feliz e rica.

I - Qual o papel dos seus pais?

Zilete - A minha mãe era a força, era a garra. O meu pai, sem dúvida, o artista, era muito sensível e tolerante. Eu realmente tive muita sorte (sorriso). Ambos os meus pais eram comerciantes.

I - Foi à escola?

Zilete – Sim, fiz a 4.<sup>a</sup> classe em Portugal. Depois não segui por ser menina, manias da época, e como fomos viver para Moçambique... A única coisa que me faltou foi que eu estava no interior e não fui mandada estudar para a cidade como os meus irmãos, porque era menina.

I - Como era a relação familiar?

Zilete -Era uma relação muito boa, havia harmonia e cooperação.

I - Como foi a sua juventude?

Zilete - A minha juventude foi fracota!!! De divertimentos, nadinha.

Só ia à matiné acompanhada da mãe. Isso foi terrível é como te digo podia ser limitadíssima. Os meus irmãos estudaram e eu não.

I - Começou a trabalhar ainda na juventude?

Zilete - Para ser sincera, não trabalhei muito na juventude. A minha mãe poupou-me bastante. Fazia os meus bordados e dava uma ajuda aos meus pais no comércio, mas coisa pouca.

I - Quais as alterações familiares que existiram na juventude?

Zilete - Só o casamento. A relação com os meus familiares manteve-se boa e próxima. Eu até queria casar para ver se mudava (sorrisos), mas continuei no mato. Mas não tenho pena, não tenho revolta e nem frustração. Eu amo o ser humano e sempre amei muito. E nesta fase os meus irmãos estavam fora, tinham sido enviados para a cidade para estudar.

I - Com que idade casou? E como foi esse namoro?

Zilete - Casei com 18 anos. Esperei por essa idade para casar. Namorei cerca de 3 anos, tudo por carta, não é como agora. Foi um namoro de fugida. Havia um grande controlo por parte dos meus pais.

I - Quais as alterações familiares mais significativas após o casamento?

Zilete - O casamento correu sempre bem, tive sempre uma boa relação com o meu marido, uma grande cumplicidade e confiança. Após quatro anos do casamento, já com a minha filha nascida, os meus pais regressam a Portugal. Quando tive o meu filho, os meus pais já não estavam lá. Com esta alteração, ficámos a tomar conta dos negócios do meu pai. O meu pai sentia-se cansado. Embora haja este afastamento em termos espaciais, havia uma boa relação entre nós e os meus pais, mantivemos sempre contato.

A descolonização foi o drama total. Tivemos de abandonar aquilo tudo porque nessa altura já tínhamos vários investimentos. Quando se deu o 25 de abril, nós saímos de Quelimane com medo que se complicasse muito no interior e fomos viver para a capital, para nos sentirmos mais seguros. Mas, entre o 25 de abril e a minha vinda para Portugal em definitivo, eu vim de férias e deixei cá os meus filhos, para sua segurança.

O crescimento dos filhos foi sempre saudável. A Mena 12 anos e o José Manuel devia ter 7 anos quando regressaram a Portugal em definitivo.

Inicialmente, regressei ainda convencida que aquilo estabilizasse. Depois regressei com a mente muito aberta, pelos acontecimentos que estavam a dar-se, embora o meu marido achasse que ainda tivesse solução, mas eu, pelo que ouvi o tempo que estive em Portugal, e disse-lhe: - Olha que nós não vamos estar aqui muito tempo! E apercebi-me que não havia grande hipótese de estar lá. Outro aspeto muito importante foi nacionalizaram os bens dos Portugueses. Foi aqui que perdemos as esperanças, perdemos tudo. Foi um choque brutal (sorriso). A minha história dava para fazer um livro!

Os meus pais viviam com as rendas que lhe enviava de lá. Acompanhei sempre o meu marido para a criação de um novo negócio. Embora o meu marido tenha adormecido um pouco eu é que o abanei logo, porque, depois daquelas férias, eu sabia que já não poderíamos ficar ali por muito mais tempo.

Como eu regresssei mais cedo para junto dos miúdos, mas o meu marido ficou. Durante esse tempo, o meu trabalho foi recolher os nossos pertences no aeroporto. Fiquei também em Lisboa a tratar dos protocolos necessários.

Os miúdos estavam com os meus pais a frequentar a Escola.

O meu marido, entretanto, regressou, e começou a investir para um trabalho. Entretanto eu pensei [n]o que ia fazer, porque eu lá era comerciante. Vivemos sempre junto da minha mãe. É uma relação ótima. Mais tarde, restaurei a casa onde o meu pai tinha nascido, e esse foi o meu grande sonho, restaurar esta casa para viver e trabalhar. Depois de [os filhos] estarem nos colégios internos, viviam sozinhos em Coimbra. Depois, a minha filha ficou por Coimbra a trabalhar e o meu filho foi viver para Lisboa. O meu irmão divorciou-se e eu comprei a casa dele para o meu filho. Sempre nos demos bem. Existem pais que têm problemas ou desavenças com os filhos. Eu nunca senti, apesar da dinâmica ter sido muito peculiar, fomos sempre muito unidos.

I - Acontecimentos familiares marcantes que surgiram na fase adulta

Zilete - Tive sempre a capacidade de encaixar estas situações. Pessoalmente e o mais doloroso foi sem dúvida a nacionalização dos bens dos Portugueses com o 25 de abril.

Os filhos casaram e divorciaram-se, mas aceitei serenamente todas estas situações. [A] perda do meu pai custou muito, mas aceitei. O velório foi aqui em casa. Não queria outro local para ele. Aceitei!

I - Qual era a sua profissão mais marcante e a influência da sua família nessa profissão?

Zilete - Tive várias profissões, mas a mais marcante sem dúvida foi a pintura. O meu pai teve especial influência nela. Era também ele não só um artista como um autodidata.

I - Quais eram as suas atividades de lazer e como a sua família os via?

Zilete - Inicialmente a pintura era apenas uma atividade de lazer, vista com agrado por parte da minha família. Já na minha fase adulta é que assumi isso como profissão. O gosto pela leitura, pelas flores, sempre foi muito bem visto por todos.

I - Em que momentos acha que a sua família alterou as suas decisões?

Zilete - Acho que não alterou em nada. Simplesmente, se tivesse estudado, podia ter tido algumas oportunidades mais cedo. Mas em nada me considero inferior.

I - Com que idade se reformou?

Zilete - Reformei-me com 65 anos.

I - Como encarou a entrada na reforma?

Zilete -Encarei muito bem, como de um momento natural se tratasse porque ali não acabava nada. Há muito mais para viver ainda.

I - Qual é a relação que mantém com a sua família?

Zilete -A relação mantém-se muito boa.

I - Como é que ocupa o seu tempo livre?

Zilete - Costumo pintar, ir à minha estufa, sair com as amigas, vou a Coimbra com frequência, pratico yoga.

I - Quais as alterações familiares que surgiram após a sua reforma?

Zilete -Fui avó. Estou muito feliz com isso. Estou com ela de 15 em 15 dias. O meu filho divorciou-se novamente. E perdi a minha mãe com 100 anos. Também aceitei bem e o velório foi aqui em casa.

I - Como imagina o apoio/papel da família no seu futuro?

Zilete - Imagino que vão tratar de mim e do meu marido uma maravilha porque eu conheço os meus filhos, não tenho dúvidas nenhuma disso.

## **APÊNDICE 6 - Entrevista ao Sr. António**

## **Transcrição dos Inquéritos por Entrevista**

### **Observações:**

Data: 23 de novembro de 2015

Local: Sala de Estar da Residência do Entrevistado

Horas de início: 18h00.

Hora do fim: 18h20m.

Tempo de gravação: 20 minutos

### **Desenvolvimento da Entrevista**

#### **BLOCO TEMÁTICO- IDENTIFICAÇÃO PESSOAL**

Investigadora (I) - Que idade tem?

Entrevistado António (António) -77 anos

I - Qual a sua nacionalidade?

António - Sou Português.

I - Nasceu e viveu sempre na Aldeia?

António – Ah, não! Nasci na aldeia e fui para Angola.

I- Então, e qual é o seu estado civil?

António - Casado.

I - Escolaridade?

António – 4.º ano.

#### **BLOCO TEMÁTICO: TRAJETÓRIAS FAMILIARES**

I-Como era constituída a sua família?

António - A minha família era constituída pelos meus pais, os meus irmãos. Éramos três irmãos, dois rapazes e uma rapariga. Eu era o mais novo.

I - Como foi a sua infância?

António - Não foi muito bom, mas era fruto da época. Passámos dificuldade, dias bons, dias maus, era como era naquela altura. Lembro-me muito do tempo em que ia para a escola no Inverno. Era duro, o frio e o gelo era muito intenso. Não havia as condições de hoje. Melhorou muito!

I - Qual o papel dos seus pais?

António - O meu pai era chefe dos cantoneiros e a minha mãe era aquilo que hoje dizemos doméstica. O meu pai assegurava o sustento da casa, a minha mãe tinha a tarefa de tratar da roupa, da comida, incentivava-nos a ir à escola e a praticar a religião.

I - Como foi o acesso à escolaridade?

António - Fui à escola, tenho o ensino primário. Todos os filhos foram à escola. Os meus pais nisso não perdoavam.

I - Como era a relação familiar?

António - A relação familiar sempre foi boa. Acho que não podia ser melhor. Houve sempre muita união e harmonia no lar. Havia muito diálogo e partilha. Éramos todos religiosos praticantes.

Juventude

I-Como foi a juventude?

António - Fui apreender a mecânico para uma oficina. Andei vários anos a trabalhar em mecânico, até aos 20 anos. Ao fim de semana, ajudava os meus pais no campo e ao domingo ia aos bailes, era um dia mais de divertimento. Mas, num modo geral, foi uma boa juventude.

I - Como foi a sua vida laboral?

António - Comecei logo a trabalhar com 13 anos mais ou menos. Assim que saí da escola, fui logo aprender uma profissão. O meu pai tinha um amigo mecânico e, como para a época era uma profissão em que se recebia razoavelmente, fui aprender e por ali fiquei naquela oficina vários anos. Eu queria muito aprender uma profissão e eles não quiseram cortar-me as pernas, apesar dos recursos serem fracos. Naquela altura aprender uma profissão foi o que me podiam dar de melhor. Escolhi ir para mecânico porque para estudar não tinha dinheiro nem grande inclinação.

I - Quais as alterações familiares que existiram na juventude?

António - O meu irmão foi para Angola. Fiquei apenas eu e a minha irmã com os meus pais. Depois, aos 20 anos parti para Angola com a esposa do meu irmão e com eles lá vivi cerca de 2 anos.

I - Com que idade casou? E como foi esse namoro?

António - Casei com 28 anos. Quanto ao namoro, foi razoável (sorrisos). Um pouco renhido, mas afim de contas valeu a pena.

I - Quais as alterações familiares mais significativas após o casamento?

António - A relação com a minha esposa é boa. Temos as nossas diferenças, mas tudo se ultrapassa. Depois do casamento, fiquei lá menos de um ano. Lá apenas tinha contacto com o meu irmão e cunhada, continuava a escrever aos meus pais e parentes, com a saudade e vontade de voltar. Separado em distância, mas nunca se esquece.

Isto é uma emoção que a gente tem que custa sempre, mas depois, com o tempo, lá vamos ficando mais leves dessa tristeza. Nós escrevíamo-nos muitas vezes: eu para os meus pais, os meus pais para mim, e até os meus tios. Telefonar não, porque a distância era grande e não existiam as comunicações que há hoje.

Só regressei a Portugal em 1973 porque anteriormente não tinha possibilidades disso.

Afastei-me pessoalmente, mas de amizade e do resto não.

Lá não consegui ter filhos. Fizemos tratamentos, mas o médico dizia que o clima não era propício para a minha mulher engravidar. Quando mudasse de clima, era natural que a mulher viesse a ter um filho ou dois. Regressámos a 22 de dezembro 1973 e, quando cheguei a Portugal, logo se gerou uma filha, em 1977.

Tive apenas uma filha. Fui pai com 37 anos. Não a acompanhei muito ao nível escolar, devido à minha profissão.

Mantive sempre uma boa relação com os meus pais e parentes, até com os meus sogros, até porque viemos de Angola juntos. Eu regressei aqui à zona de Coimbra e eles seguiram para Bragança. Ainda passei uns meses a viver em Bragança. Tive sempre uma boa relação com a família da mulher. [A relação] com os meus pais e irmãos, embora não fosse tão ativa, era muito boa.

A morte da minha mãe e dez anos depois o meu pai. A morte dos meus pais foi um momento de dor. Custou-me muito ver partir quem me criou. Perdi também o meu irmão, momento que recordo sempre com muita tristeza. Tinha ainda muito para viver. Deixou muita saudade. A filha cresceu e casou. Este marco custou-me muito, mas depois, como vinha semanalmente, fui-me habituando e aceitei. Ela é filha única. Primeiro foi mesmo custoso. Mantenho uma boa relação com o meu genro.

I - Quais eram as atividades de lazer e como a sua família os via?

António - Sempre gostei muito de cuidar da agricultura, de podar as vinhas e apanhar azeitona. Tocava o reco-reco! Sempre viam com agrado estas duas atividades de lazer. Era algo que eu fazia com gosto e eles apoiavam.

I - Qual era a sua profissão mais significativa e a influência da família nessa profissão?

António - A profissão mais marcante foi mecânico. Sem dúvida que esta profissão foi influenciada pelo meu pai, pelo facto de ter um amigo que me poderia ensinar sem qualquer custo.

I - Em que momentos acha que a sua família alterou as suas decisões?

António - Quando fui pai! Tudo muda as prioridades, outras responsabilidades.

I - Com que idade se reformou?

António - Com 65 anos.

I - Como encarou a entrada na reforma?

António - Encarei bem! Como um momento natural, mas senti que ainda tinha muito para fazer, que não era o fim.

I - Qual é a relação que mantém com a sua família?

António - Mantenho boa. Podemos estar um pouco afastados em termos físicos, mas é sempre boa.

I - Como é que ocupa o seu tempo livre?

António - Cultivo aqui uma pequena horta, apoio a filha na educação dos netos, participo nas festa da freguesia. Fiz parte de um rancho, [onde] tocava o meu reco-reco. Ao fim de semana vou à missa dominical e à tarde vou jogar as cartas com os meus amigos.

I - Quais os acontecimentos familiares mais marcantes após a reforma?

António - Fui avó de gêmeos. A Helena e o Martim! Esse momento foi a nossa alegria. Todos os dias à noite telefonam para nós e passam muito tempo aqui.

I - No futuro como imagina o apoio/papel da sua família no seu futuro?

António- O apoio vai ser bom. As mudanças na sociedade e no mundo laboral só irão permitir que eles me coloquem no lar. É o mais natural.

## **APÊNDICE 7- Tabela de categorização de dados**

| <b>Categoria:</b> | <b>Subcategorias:</b>                      | <b>Entrevistados</b> | <b>Excertos da entrevista</b>   |
|-------------------|--|----------------------|---|
| <b>INFÂNCIA</b>   | <b>Como era constituída a sua família?</b> |                      |   |
|                   |  | <b>Américo</b>       | O meu pai, a minha mãe, o meu irmão Francisco, o meu irmão Adriano e eu.  |
|                   |  | <b>Alice</b>         | A minha família na infância era constituída, como é que eu hei de dizer: éramos nós os filhos e os meus pais.                         |
|                   |  | <b>Zilete</b>        | Era os meus pais, eu e dois irmãos, o Edmaro e o José   |
|                   |  | <b>António</b>       | A minha família era constituída pelos meus pais, os meus irmãos. Éramos três irmãos, dois rapazes e uma rapariga, eu era o mais novo. |

| Categoria:      | Subcategorias:                  | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|-----------------|---------------------------------|----------------|--|
| <b>INFÂNCIA</b> | <b>Como foi a sua infância?</b> | <b>Américo</b> | <p>A minha infância foi muito diferente do que é atualmente, mas para a época, de um modo geral, foi uma boa infância. Havia boa relação entre todos!</p> <p>Naquela época, por exemplo, íamos à missa na carroça ou na mula, todos contentes.</p>   |
|                 |                                 | <b>Alice</b>   | <p>Era uma vida muito difícil. Naquela altura, contava a minha mãe, porque como éramos pequeninos nós não nos apercebíamos, mas mais tarde começámos a perceber que era uma vida difícil, que os meus pais faziam muito sacrifício para nos poder criar. Mas, graças a Deus, criaram-nos sem faltar nada consoante as possibilidades deles.</p>  |
|                 |                                 | <b>Zilete</b>  | <p>A minha infância foi muito feliz, foi muito rica porque o meu pai é o meu símbolo, o meu ídolo, porque o meu pai era um artista. Andava sempre a fazer coisas novas. E eu cresci a vê-lo construir. Desde que me lembro de ser gente que o meu pai teve de ir para o interior de África onde não havia casas e ele construiu uma casa, não do género das nossas, mas sim em madeira e</p> |

|  |  |                |   |
|--|--|----------------|---|
|  |  |                | <p>depois rebocada com um material específico de lá. Fez casa de banho, depois cobria com palmeira, mas não era redonda, era tipo as nossas.</p> <p>Eu lembro-me de em pequenina ver tudo isto, e ele construiu aquela casa. Tinha pedido uma concessão de camionagem. Entretanto, a casa já estava feita e ele começou a construir um autocarro. Eu vi isto tudo. A minha infância foi maravilhosa.</p> <p>Entretanto, os negócios começaram a andar e ele a ganhar dinheiro. Ele fez uma casa igual às nossas, que apenas havia na cidade. Seguidamente, fez logo uma loja, era uma habitação e loja. Mais à frente, não contente, fez outra casa e outra loja, lá no interior.</p> <p>Tínhamos uma casa em Quelimane, na cidade. Foi aí que ele construiu um barco, não é barco, é “gasolina”, com capacidade de 40 passageiros.</p> <p>Por tudo isto, digo que tive uma infância cheia, feliz e rica.</p> |
|  |  | <b>António</b> | <p>Não foi muito boa, mas era fruto da época. Passámos dificuldade, dias bons, dias maus, era como era naquela altura. Lembro-me muito do tempo em que ia para a escola</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | no inverno. Era duro, o frio e o gelo era muito intenso. Não havia as condições de hoje. Melhorou muito! |
|--|--|--|--|

| <b>Categoria:</b> | <b>Subcategorias:</b>                  | <b>Entrevistados</b> | <b>Excertos da entrevista</b>  |
|-------------------|--|----------------------|--|
| <b>INFÂNCIA</b>   | <b>Qual era o papel dos seus pais?</b> | <b>Américo</b>       | O meu pai era um pequeno comerciante, passaram praticamente 60 anos. Por exemplo, lembro-me quando o meu pai comprou uma camioneta nova. O meu pai negociava em azeite, e a minha mãe dedicava-se à venda de peixe. O meu pai era um pouco ríspido, mas a minha mãe era muito serena, trabalhadora e de poucos assuntos. |
|                   |  | <b>Alice</b>         | O meu pai era um homem de coragem, com espírito positivo, era agricultor. A minha mãe era doméstica, era muito carinhosa, boa dona de casa, uma mãe muito dedicada.  |
|                   |  | <b>Zilete</b>        | A minha mãe era a força, era a garra. O meu pai sem dúvida o artista, era muito sensível e tolerante. Eu realmente tive muita sorte (sorriso). Ambos os meus pais eram comerciantes.   |
|                   |  | <b>António</b>       | O meu pai era chefe dos cantoneiros e a minha mãe era aquilo que hoje dizemos doméstica. O meu pai assegurava o sustento da casa. A minha mãe tinha a tarefa de tratar da roupa, da comida,  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | incentivava-nos a ir à escola e a praticar a religião. |
|--|--|--|--|

| Categoria: | Subcategorias:           | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|------------|--------------------------|----------------|--|
| INFÂNCIA   | O acesso à escolaridade? | <b>Américo</b> | Sim, fiz a 4. <sup>a</sup> classe. Os meus pais isso não perdoaram, principalmente a minha mãe. Para ela, isso era sagrado, a escola.  |
|            |                          | <b>Alice</b>   | Os meus pais, a respeito da escola, todos os filhos foram à escola e depois todos os filhos aprenderam uma profissão. Lá isso os meus pais preocuparam-se bastante em dar uma profissão aos filhos: aos rapazes mecânicos; e às raparigas, eu, por exemplo, aprendi a [de] costureira e a bordar, fiz um curso. A minha irmã (essa não quis nada) foi trabalhar para a fábrica onde estive uns anitos. Depois disso, foi para África e lá casou. Voltou com a revolução. |
|            |                          | <b>Zilete</b>  | Sim, fiz a 4. <sup>a</sup> classe em Portugal. Depois não segui por ser menina, manias da época, e como fomos viver para Moçambique... A única coisa que me faltou foi que eu estava no interior e não fui mandada estudar para a cidade como os meus irmãos, porque era menina.   |
|            |                          | <b>António</b> | Fui à escola, tenho o ensino primário. Todos os filhos foram à   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | escola, os meus pais nisso não perdoavam. |
|--|--|--|---|

| <b>Categoria:</b><br><br><b>INFÂNCIA</b> | <b>Subcategorias:</b><br><b>Como era a relação Familiar?</b> | <b>Entrevistados</b> | <b>Excertos da entrevista</b>  |
|--|--|----------------------|--|
|  |  | <b>Américo</b>       | A relação familiar foi sempre muito boa. Havia uma união e cooperação entre todos nós. Éramos católicos praticantes ao Domingo. Íamos na carroça à missa, todos felizes!           |
|  |  | <b>Alice</b>         | Tínhamos boa relação, nunca passámos fome, havia carinho, amor, união. Foi uma infância feliz.   |
|  |  | <b>Zilete</b>        | Era uma relação muito boa. Havia harmonia e cooperação.  |
|  |  | <b>António</b>       | A relação familiar sempre foi boa. Acho que não podia ser melhor. Houve sempre muita união e harmonia no lar. Havia muito dialogo e partilha. Éramos todos religiosos praticantes. |

| Categoria:       | Subcategorias:                   | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|------------------|----------------------------------|----------------|--|
| <b>JUVENTUDE</b> | <b>Como foi a sua juventude?</b> | <b>Américo</b> | A juventude foi boa, apesar de mal sair da escola começar logo a trabalhar. Cedo tive contacto com a realidade que mais tarde iria dar sentido à minha profissão. Aos 20 anos, tirei a carta. Fui sempre muito ligado à família e às minhas origens. Ao fim de semana, já se ia distrair um pouco, aos bailaricos. Tenho também muito presente que o meu pai sofria muito de reumatismo e estava semanas de cama! Acho que herdei essa doença. |
|                  |                                  | <b>Alice</b>   | A minha juventude foi muito feliz. Contudo atribulada porque o meu pai era bastante controlador, não queria que ninguém se aproximasse das filhas. Foi um tempo de grande proximidade entre os meus irmãos.  |
|                  |                                  | <b>Zilete</b>  | A minha juventude foi fracota!! De divertimentos nadinha.<br><br>Só ia à matiné acompanhada da mãe. Isso foi terrível. É como te digo, podia ser limitadíssima. Os meus irmãos estudaram e eu não.   |

|  |  |                |   |
|--|--|----------------|---|
|  |  | <b>Antônio</b> | Fui apreender a mecânica para uma oficina. Andei vários anos a trabalhar em mecânico, até aos 20 anos. Ao fim de semana, ajudava os meus pais no campo e, ao domingo, ia aos bailes. Era um dia mais de divertimento. Mas, num modo geral, foi uma boa juventude. |
|--|--|----------------|---|

| Categoria:       | Subcategorias:   | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|------------------|--|----------------|--|
| <b>JUVENTUDE</b> | <b>Como foi a sua vida laboral/ se começou a trabalhar na juventude?</b> | <b>Américo</b> | Sim, comecei. Normalmente, ajudava o meu pai no quintal, mas com os meus 13, 14 anos ia com a minha mãe para a praça vender sardinha.  |
|                  |  | <b>Alice</b>   | Sim. Mal deixei a escola, fui servir para uma casa de um engenheiro em Leiria. Tratava de tudo o que era necessário ao dia a dia da casa e da filha deles.   |
|                  |  | <b>Zilete</b>  | Para ser sincera, não trabalhei muito na juventude. A minha mãe poupou-me bastante. Fazia os meus bordados e dava uma ajuda aos meus pais no comércio, mas coisa pouca.  |
|                  |  | <b>António</b> | Comecei logo a trabalhar com 13 anos mais ou menos. Assim que saí da escola, fui logo aprender uma profissão. O meu pai tinha um amigo mecânico e, como para a época era uma profissão em que se recebia razoavelmente, fui aprender e por ali fiquei naquela oficina vários anos. Eu queria muito aprender uma profissão, e eles não quiseram cortar-me as pernas, apesar dos recursos serem fracos. Mas naquela altura |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | aprender uma profissão foi o que me podiam dar de melhor. Escolhi ir para mecânica, porque para estudar não tinha dinheiro nem grande inclinação |
|--|--|--|--|

| <b>Categoria:</b> | <b>Subcategorias:</b>   | <b>Entrevistados</b> | <b>Excertos da entrevista</b>   |
|-------------------|---|----------------------|---|
| <b>JUVENTUDE</b>  | <b>Quais as alterações familiares que existiram na juventude?</b> | <b>Américo</b>       | O meu irmão mais velho foi aprender a serralheiro e depois rumou à África do Sul. Já o meu irmão mais novo entrou para o seminário. Fiquei apenas eu a viver com os meus pais em casa.  |
|                   |   | <b>Alice</b>         | Os meus irmãos foram para África, primeiro, e depois a minha irmã. Fiquei apenas eu e o meu irmão mais novo com os meus pais. Fui a primeira a casar.   |
|                   |   | <b>Zilete</b>        | Só o casamento. A relação com os meus familiares manteve-se boa e próxima. Eu até queria casar para ver se mudava (sorrisos), mas continuei no mato. Mas não tenho pena, não tenho revolta e nem frustração. Eu amo o ser humano, e sempre amei muito. E nesta fase os meus irmãos estavam fora. Tinham sido enviados para a cidade para estudar. |
|                   |   | <b>António</b>       | O meu irmão foi para Angola. Fiquei apenas eu e a minha irmã com os meus pais. Depois, aos 20 anos, parti para Angola com a esposa do meu irmão e com eles lá vivi cerca de 2 anos  |

| Categoria:          | Subcategorias:                                      | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|---------------------|---|----------------|--|
| <b>IDADE ADULTA</b> | <b>Com que idade casou? E como foi esse namoro?</b> | <b>Américo</b> | Casei com 26 anos. Namorei durante vários anos. Foi um namoro com muito respeito e felicidade.   |
|                     |   | <b>Alice</b>   | <p>Tinha 23 anos. Antigamente era assim, mas agora casam cada vez mais tarde. Casei me em novembro e depois, em abril, fui para a Venezuela. Fui ter com o meu marido e lá constituímos a nossa vida. Fomos e continuamos a ser muito felizes. Graças a Deus, não tenho razão de queixa. Foi onde arranjámos o nosso pé-de-meia, que hoje estamos bem na vida. Não somos ricos, mas temos o que é necessário para viver e ajudar um filho que temos.</p> <p>Esse namoro foi à larga distância. Antigamente namorava-se à distância e casava-se por procuração (Sorrisos). Se fosse hoje... Eu não aconselho a ninguém a fazer isso, mas antigamente era assim. Os meus pais fizeram-me um casamento lindíssimo como era a primeira filha. Então casei.</p> |
|                     |   | <b>Zilete</b>  | Casei com 18 anos. Esperei por essa idade para casar. Namorei cerca de 3 anos, tudo por carta, não é como  |

|  |  |                |  |
|--|--|----------------|--|
|  |  |                | agora. Foi um namoro de fugida. Havia um grande controlo por parte dos meus pais.                                |
|  |  | <b>António</b> | Casei com 28 anos. Quanto ao namoro, foi razoável (sorrisos). Um pouco renhido, mas afim de contas valeu a pena. |

| Categoria:          | Subcategorias:  | Entrevistados  | Excertos da entrevista  |
|---------------------|---|----------------|---|
| <b>IDADE ADULTA</b> | <b>Quais as alterações familiares mais significativas após o casamento?</b> | <b>Américo</b> | <p>A relação com a minha esposa correu sempre bem, fomos sempre muito unidos, um casal feliz! A relação manteve-se sempre espetacular. Nunca tive problema nenhum com os meus pais. Passados 6 anos, faleceu a minha sogra e, mesmo com o meu sogro sempre bem (a minha esposa era filha única), demo-nos sempre bem. Depois disso, o meu sogro enviuvou e viveu connosco 5 anos. Nunca houve problemas. Fomos sempre amigos. Passados 5/6 anos do casamento, tive a minha filha. 11 anos mais tarde nasceu o meu filho. Adorei! Eu queria um filho por todas as razões e mais algumas. Inicialmente, queria um filho, mas nasceu uma menina e eu fiquei muito contente.</p> <p>Não fui um pai muito presente, porque não tinha tempo para isso. Todos os dias ou ia para o Porto, para Lisboa, para o Alentejo.</p> <p>Continuei sempre muito presente na vida dos meus irmãos e eles na minha, com contatos frequentes.</p> <p>A filha casou, o meu genro</p> |

|  |  |              |   |
|--|--|--------------|---|
|  |  |              | <p>trabalhou comigo. O meu filho estudou e ainda foi aos Estados Unidos fazer um estágio e veio trabalhar comigo.</p> <p>Faleceu-me a minha esposa com 56 anos!</p> <p>Ainda na fase adulta, tive quatro netos. A relação foi sempre muito positiva e de grande proximidade.</p>  |
|  |  | <b>Alice</b> | <p>A parte da família dele não cheguei a conhecer o meu sogro. Não posso dizer que tinha muita relação com a família dele. Namorávamos por carta e não é como hoje... Não havia tanta relação com a família do noivo. Conhecia a família dele, mas tínhamos pouca relação. Quando fui para a Venezuela, a minha sogra foi comigo, mas passados (...) três meses de lá estar morreu. Mas tínhamos boa relação.</p> <p>Nós tivemos um filho na Venezuela, mas morreu em pequenino e nunca mais tivemos mais filhos. Ainda fui três meses aos Estados Unidos fazer um <i>check up</i> médico recomendado pelos médicos de lá, mas estava tudo a indicar que estava tudo bem e que, em qualquer momento, eu iria engravidar. Mas isso não aconteceu. Então pensámos em vir para Portugal mudar de clima. Viemos</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>com cerca de 35 anos. Com essa idade ainda devíamos ter ficado mais 10 anos pelo menos como emigrantes. Como é óbvio! Viemos para Portugal... Também começámos a andar em médicos, a fazer exames de toda a ordem e novamente nos disseram que em qualquer momento eu iria poder engravidar, mas isso não aconteceu.</p> <p>E então pensei em fazer uma inseminação artificial ou adotar uma criança. Entretanto, falei com a Assistente Social da minha localidade e disse que, se houvesse alguma criança abandonada, que não tenha família, eu estava disposta a adotá-la. Aquilo foi por Deus. Passados 15 dias, contataram-me a dizer que havia um menino com 8 meses para ser adotado. E assim foi.</p> <p>Fui muito feliz. Eu pensava que ninguém tinha um menino senão eu! Correu tudo muito bem, muito amor, muito carinho e ainda hoje, apesar de ter 33 anos, não lhe deixamos faltar nada. Para mim, este menino foi um Deus e para a minha família também. A minha família aceitou-o muito bem!</p> <p>Depois disso, estudou, esteve num colégio privado, e depois foi para a</p> |
|--|--|---|

|  |  |                      |   |
|--|--|----------------------|---|
|  |  |                      | <p>universidade e não concluiu o curso. E isso foi um choque para mim, porque eu queria que tirasse uma formação universitária.</p> <p>Depois tirou um Curso de Higiene e Segurança no Trabalho, mas Internacional. Ele sabe falar muito bem inglês.</p>  |
|  |  | <p><b>Zilete</b></p> | <p>O casamento correu sempre bem. Tive sempre uma boa relação com o meu marido, uma grande cumplicidade e confiança. Após quatro anos do casamento, já com a minha filha nascida, os meus pais regressam a Portugal. Quando tive o meu filho, os meus pais já não estavam lá. Com esta alteração, ficámos a tomar conta dos negócios do meu pai. O meu pai sentia se cansado. Embora haja este afastamento em termos espaciais, havia uma boa relação entre nós e os meus pais. Mantivemos sempre contacto.</p> <p>A descolonização foi o drama total. Tivemos de abandonar aquilo tudo porque nessa altura já tínhamos vários investimentos. Quando se deu o 25 de abril, nós saímos de Quelimane com medo que se complicasse muito no interior e fomos viver para a capital, para nos</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>sentirmos mais seguros. Mas, entre o 25 de abril e a minha vinda para Portugal em definitivo, eu vim de férias e deixei cá os meus filhos, para sua segurança</p> <p>O crescimento dos filhos foi sempre saudável: a Mena 12 anos; e o José Manuel devia ter 7 anos, quando regressaram a Portugal em definitivo.</p> <p>Inicialmente, regressei ainda convencida que aquilo estabilizasse. Depois regressei com a mente muito aberta, pelos acontecimentos que estavam a dar-se, embora [para] o meu marido ainda tivesse solução. Mas eu, pelo que ouvi o tempo que estive em Portugal, e disse-lhe: “- Olha que nós não vamos estar aqui muito tempo”. Apercebi-me que não havia grande hipótese de estar lá. Outro aspeto muito importante foi a nacionalização dos bens dos Portugueses. Foi aqui que perdemos as esperanças, perdemos tudo. Foi um choque brutal (sorriso). A minha história dava para fazer um livro!</p> <p>Os meus pais viviam com as rendas que lhe enviava de lá. Acompanhei sempre o meu marido para a criação de um novo negócio. Embora o meu marido tenha adormecido um pouco,</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>eu é que o abanei logo, porque depois daquelas férias eu sabia que já não poderíamos ficar ali por muito mais tempo.</p> <p>(...) Eu regresssei mais cedo para junto dos miúdos, mas o meu marido ficou. Durante esse tempo, o meu trabalho foi recolher os nossos pertences no aeroporto. Fiquei também em Lisboa a tratar dos protocolos necessários</p> <p>Os miúdos estavam com os meus pais a frequentar a Escola.</p> <p>O meu marido, entretanto, regressou, e começou a investir para um trabalho. Entretanto, eu pensei [n]o que ia fazer, porque eu lá era comerciante.</p> <p>Vivemos sempre junto da minha mãe. É uma relação ótima. Mais tarde, restaurei a casa onde o meu pai tinha nascido, e esse foi o meu grande sonho: restaurar esta casa para viver e trabalhar. Os meus filhos, depois de estarem nos colégios internos, viviam sozinhos em Coimbra. Depois, a minha filha ficou por Coimbra a trabalhar, e o meu filho foi viver para Lisboa. O meu irmão divorciou-se e eu comprei a casa dele para o meu filho. Sempre nos demos bem.</p> |
|--|--|--|

|  |  |                       |  |
|--|--|-----------------------|--|
|  |  |                       | <p>Existem pais que têm problemas ou desavenças com os filhos... Eu nunca senti. Apesar da dinâmica ter sido muito peculiar, fomos sempre muito unidos</p>   |
|  |  | <p><b>António</b></p> | <p>A relação com a minha esposa é boa. Temos as nossas diferenças, mas tudo se ultrapassa. Depois do casamento, fiquei lá menos de um ano. Lá apenas tinha contacto com o meu irmão e cunhada. Continuava a escrever aos meus pais e parentes, com a saudade e vontade de voltar. Separado em distância, mas nunca se esquece.</p> <p>Isto é uma emoção que a gente tem que custa sempre, mas depois, com o tempo, lá vamos ficando mais leves dessa tristeza. Nós escrevíamo-nos muitas vezes: eu para os meus pais, os meus pais para mim, e até os meus tios. Telefonar não, porque a distância era grande e não existiam as comunicações que há hoje.</p> <p>Só regresssei a Portugal em 1973 porque anteriormente não tinha possibilidades disso.</p> <p>Afastei-me pessoalmente, mas de amizade e do resto não.</p> <p>Lá não consegui ter filhos. Fizemos tratamentos, mas o médico dizia que</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>o clima não era propício para a minha mulher engravidar. Quando mudasse de clima era natural que a mulher viesse a ter um filho ou dois. Regressámos a 22 de dezembro, 1973, e, quando cheguei a Portugal logo se gerou uma filha, em 1977.</p> <p>Tive apenas uma filha, Fui pai com 37 anos. Não a acompanhei muito ao nível escolar devido à minha profissão.</p> <p>Mantive sempre uma boa relação com os meus pais e parentes, até com os meus sogros, até porque viemos de Angola juntos. Eu regresssei aqui à zona de Coimbra e eles seguiram para Bragança. Ainda passei uns meses a viver em Bragança. Tive sempre uma boa relação com a família da mulher. Com os meus pais e irmãos, embora não fosse tao ativa, era muito bom.</p> <p>A morte da minha mãe e dez anos depois o meu pai. A morte dos meus pais foi um momento de dor. Custou-me muito ver partir quem me criou. Perdi também o meu irmão, momento que recordo sempre com muita tristeza. Tinha ainda muito para viver. Deixou muita saudade.</p> <p>A filha cresceu e casou. Este marco</p> |
|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>custou-me muito, mas depois, como vinha semanalmente, fui-me habituando e aceitei. Ela é filha única. Primeiro foi mesmo custoso. Mantenho uma boa relação com o meu genro.</p> |
|--|--|--|--|

| Categoria:          | Subcategorias:   | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|---------------------|--|----------------|--|
| <b>IDADE ADULTA</b> | <b>Qual a sua profissão mais marcante e a influência da sua família nessa profissão?</b> | <b>Américo</b> | A profissão mais marcante foi a de empresário. Sem dúvida que tudo isso foi influência de ver o meu pai sempre a negociar. Desde cedo que sempre lidei com esta área, e, ao longo dos anos, fui aperfeiçoando essa sabedoria |
|                     |  | <b>Alice</b>   | A profissão que mais me marcou foi ser costureira. A escolha foi influência dos meus pais, se pensar que eles é que me mandaram aprender uma profissão, apesar de eu é que ter escolhido a costura.                          |
|                     |  | <b>Zilete</b>  | Tive várias profissões, mas a mais marcante sem dúvida foi a pintura. O meu pai teve especial influência nela. Era também ele não só um artista como um autodidata.  |
|                     |  | <b>António</b> | A profissão mais marcante foi a de mecânico. Sem dúvida que esta profissão foi influenciada pelo meu pai, pelo facto de ter um amigo que me poderia ensinar sem qualquer custo.  |

| Categoria:          | Subcategorias:  | Entrevistados  | Excertos da entrevista  |
|---------------------|---|----------------|---|
| <b>IDADE ADULTA</b> | <b>Quais eram as atividades que praticava nos seus tempos livres e como a família os via?</b> | <b>Américo</b> | Sinceramente nunca tive muito tempo para isso. Ao longo da fase adulta, não tinha atividades de tempos livres. Dediquei-me sempre aos negócios.   |
|                     |   | <b>Alice</b>   | Na fase adulta, frequentava com regularidade o ginásio. A minha família via com bons olhos esse meu escape.   |
|                     |   | <b>Zilete</b>  | Inicialmente, a pintura era apenas uma atividade que praticava nos tempos livres, visto com agrado por parte da minha família. Já na minha fase adulta é que assumi isso como profissão. O gosto pela leitura, pelas flores sempre foi muito bem visto por todos. |
|                     |   | <b>António</b> | Sempre gostei muito de cuidar da agricultura, de podar as vinhas e apanhar azeitona. Tocava o reco-reco! Sempre viam com agrado estas duas atividades que praticava nos meus tempos livres. Era algo que eu fazia com gosto e eles apoiavam.                      |

| Categoria:          | Subcategorias:  | Entrevistados  | Excertos da entrevista  |
|---------------------|---|----------------|---|
| <b>Idade Adulta</b> | <b>Em que momentos acha que a sua família alterou as suas decisões de vida?</b> | <b>Américo</b> | <p>A morte da minha esposa alterou o curso de alguns dos nossos sonhos. Esta situação para a qual nunca estive, nem estou ainda preparado, alterou algumas decisões. Passados três anos da sua morte, realizei o sonho dela que era a criação de uma Instituição que apoiasse a comunidade que a viu nascer.</p> <p>De resto, penso que sempre fui muito independente e que poucas situações me levaram a alterar as minhas decisões.</p> |
|                     |   | <b>Alice</b>   | <p>O facto de ser mãe alterou a minha vida. Modifiquei a minha vida para dar uma educação melhor ao meu filho. Foi aí que decidimos viver em Oeiras, para que as oportunidades dele fossem diferentes.</p>  |
|                     |   | <b>Zilete</b>  | <p>Acho que não alterou em nada. Simplesmente, se tivesse estudado, podia ter tido algumas oportunidades mais cedo. Mas em nada me considero inferior.</p>  |
|                     |   | <b>António</b> | <p>Quando fui pai! Tudo muda as prioridades, outras responsabilidades.</p>  |

| <b>Categoria:</b>  | <b>Subcategorias:</b><br><b>Com que idade se reformou?</b> | <b>Entrevistados</b> | <b>Excertos da entrevista</b> |
|--------------------|--|----------------------|-------------------------------|
| <b>PÓS-REFORMA</b> |  | <b>Américo</b>       | Com 68 anos.                  |
|                    |  | <b>Alice</b>         | Reformei-me com 66 anos.      |
|                    |  | <b>Zilete</b>        | Reformei-me com 65 anos.      |
|                    |  | <b>António</b>       | Com 65 anos.                  |
|                    |  |                      |                               |

| Categoria:         | Subcategorias:                            | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|--------------------|---|----------------|--|
| <b>PÓS-REFORMA</b> | <b>Como encarou a entrada na reforma?</b> | <b>Américo</b> | Não foi uma decisão fácil de aceitar. Durante vários anos, proroguei essa decisão. Acabei por aceitar, não porque achasse que estava na altura de parar, mas para dar mais atenção a mim próprio e aos outros. |
|                    |   | <b>Alice</b>   | Encarei bem!   |
|                    |   | <b>Zilete</b>  | Encarei muito bem. Como de um momento natural se tratasse porque ali não acabava nada. Há muito mais para viver ainda.   |
|                    |   | <b>António</b> | Encarei bem! Como um momento natural, mas senti que ainda tinha muito para fazer, que não era o fim.   |

| Categoria:         | Subcategorias:  | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|--------------------|---|----------------|--|
| <b>PÓS-REFORMA</b> | <b>Qual é a relação que mantém com a sua família?</b> | <b>Américo</b> | Em nada alterou a relação que mantenho com a minha família. Vivemos próximos e diariamente almoçamos todos juntos: filhos, netos, genro e nora.  |
|                    |   | <b>Alice</b>   | Mantenho uma boa relação com o meu marido, filho e demais familiares. Sou muito próxima da minha mãe e dos meus irmãos. Vemo-nos com frequência. |
|                    |   | <b>Zilete</b>  | A relação mantém-se muito boa.   |
|                    |   | <b>António</b> | Mantenho boa. Podemos estar um pouco afastados em termos físicos, mas é sempre boa.  |

| Categoria:         | Subcategorias:  | Entrevistados  | Excertos da entrevista  |
|--------------------|---|----------------|---|
| <b>PÓS-REFORMA</b> | <b>Quais foram os acontecimentos mais marcantes nesta fase?</b> | <b>Américo</b> | Fui novamente avô!  |
|                    |   | <b>Alice</b>   | Fui avó de um menino, um momento muito especial.  |
|                    |   | <b>Zilete</b>  | Fui avó. Estou muito feliz com isso. Estou com ela de 15 em 15 dias. O meu filho divorciou-se novamente. E perdi a minha mãe com 100 anos. Também aceitei bem e o velório foi aqui em casa. |
|                    |   | <b>António</b> | Fui avó de gêmeos: a Helena e o Martim! Esse momento foi a nossa alegria. Todos os dias à noite telefonam para nós e passam muito tempo aqui.   |

| Categoria:         | Subcategorias:<br>Como ocupa o seu tempo livre? | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|--------------------|---|----------------|--|
| <b>PÓS-REFORMA</b> |   | <b>Américo</b> | Ainda exerço algumas funções enquanto empresário, embora tenha delegado funções aos filhos. Vou diariamente ao escritório, tenho alguns hábitos de fisioterapia/massagem para combater os meus problemas reumáticos. Gosto de viajar.  |
|                    |   | <b>Alice</b>   | Costumo passear, cuidar das minhas flores, (...) cuidar dos netos e ajudar a nora no que é necessário. Gosto muito de cuidar de mim (sou muito vaidosa), arranjar o cabelo, cuidar da roupa. Cuido muito da minha autoestima. Gosto de vestir bem, dentro do que eu acho bonito. |
|                    |   | <b>Zilete</b>  | Costumo pintar, ir à minha estufa, sair com as amigas. Vou a Coimbra com frequência, pratico yoga.   |
|                    |   | <b>António</b> | Cultivo aqui uma pequena horta, apoio a filha na educação dos netos, participo na festa da freguesia. Fiz parte de um rancho tocava o meu reco-reco. Ao fim de semana, vou à missa dominical e à tarde vou jogar as cartas com os meus amigos.                                   |

| Categoria:         | Subcategorias:  | Entrevistados  | Excertos da entrevista   |
|--------------------|---|----------------|--|
| <b>PÓS-REFORMA</b> | <b>Como imagina o apoio/papel da sua família no seu futuro?</b> | <b>Américo</b> | Imagino que me irão apoiar e acompanhar para minimizar os efeitos do envelhecimento.   |
|                    |   | <b>Alice</b>   | Imagino que nos irão proteger, que nos vão dar a possibilidade de acompanhar o máximo de tempo possível. Que a ida para um Lar seja a última alternativa. Embora o meu filho e a minha nora trabalhem, vão primeiro evitar o nosso internamento. Somos uma família unida e isso tem os seus privilégios. |
|                    |   | <b>Zilete</b>  | Imagino que vão tratar de mim e do meu marido uma maravilha. Porque eu conheço os meus filhos. Não tenho dúvidas nenhuma disso.  |
|                    |   | <b>António</b> | O apoio vai ser bom. As mudanças na sociedade e no mundo laboral só irão permitir que eles me coloquem no lar é o mais natural.  |