

DM

**Expectativa Profissional  
Após a Idade da Reforma**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**José de Sousa Soares Fernandes**

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

dezembro | 2017

# **Expectativa Profissional Após a Idade da Reforma**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**José de Sousa Soares Fernandes**

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTADORA

Maria João Gouveia Pereira Beja

Agradecimentos,

Em primeiro lugar quero agradecer a Deus, meu companheiro de luta nos momentos difíceis e no regozijo dos momentos de sucesso.

À minha orientadora de mestrado, que se dispôs a ajudar nos meus temores e dificuldades iniciais. A sua disponibilidade foi incansável, o seu profissionalismo de estar sempre atenta e me alertar quando as coisas não estavam corretas me levou para práticas profissionais mais elevadas. A sua acuidade, sensibilidade e percepção no contacto com os intervenientes dos processos me fez compreender e entender melhor a aprendizagem académica.

À Universidade em que foi realizado o estudo, pela disponibilidade e cooperação ao longo de todo o processo de recolha de dados.

Aos participantes que aceitaram o convite em participar neste estudo, sem os quais este trabalho de investigação não seria possível, agradeço o interesse e disponibilidade.

À minha família, esposa e filhos pela paciência de me aturar em momentos mais stressantes e o apoio que sempre senti

A todos,

O meu mais profundo e eterno agradecimento.

**Resumo** - Com o envelhecimento da população e o aumento da percentagem de indivíduos idosos, observou-se maior interesse em compreender como se posicionam estes indivíduos face à sociedade atual. No contexto do desenvolvimento psicológico, verifica-se um aumento de estudos com objetivos tais como descrever os idosos, seus desempenhos, suas capacidades e processos necessários para se manterem ativos socialmente. Este estudo qualitativo tem como objetivo contribuir para a caracterização e compreensão dos sujeitos adultos que pretendem permanecer a trabalhar após a idade da reforma. A amostra é composta por 17 indivíduos (9 do sexo masculino e 8 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 45 e os 60 anos, de diversos estatutos socioeconómicos e que se encontram a trabalhar. A recolha dos dados foi efetuada através da discussão gerada em três *focus group* de modo a compreender a decisão de trabalhar após a idade da reforma. Os resultados sugerem que este grupo de indivíduos, na generalidade, demonstram autoconfiança, autodeterminação, autonomia, persistência e eficácia perante as adversidades, gostam de trabalhar, têm objetivos, propósito de vida, demonstram atitude mental positiva e sentimento de bem-estar e felicidades perante a vida. Em síntese, emerge uma “nova população” que rompe com os “dogmas sociais” sobre o envelhecimento, na etapa final da vida.

Palavras chave - Envelhecimento; Envelhecimento ativo; Ocupações na reforma

**Abstract** - With the aging of the population and the increase in the percentage of elderly individuals, it was observed a greater interest in understanding how these individuals are positioned in relation to the current society. In the context of psychological development, there is an increase in studies with objectives such as describing the elderly, their performances, their capacities and the processes necessary to remain socially active. This qualitative study aims to contribute to the characterization and understanding of adult subjects who intend to remain working after retirement age. The sample is made up of 17 individuals (9 males and 8 females), aged between 45 and 60 years old, from various socioeconomic statuses and who are working. Data collection was carried out through the discussion generated in three focus groups in order to understand the decision to work after the retirement age. The results suggest that this group of individuals, in general, demonstrates self-confidence, self-determination, autonomy, persistence and efficacy in the face of adversity, enjoy work, have goals, life purpose, demonstrate positive mental attitude and sense of well-being and happiness before the life. In short, a "new population" emerges that breaks with the "social dogmas" about aging in the final stage of life.

**Key words** - Aging. Active aging, occupations in the retirement

## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>01</b>
<b>Parte I - Enquadramento Teórico</b>	
<i>Desenvolvimento, Mudanças e Educação / aprendizagem</i>	
Capítulo 1. Envelhecimento .....	07
1.1. Definição e características.....	10
1.2. Envelhecimento e demografia.....	12
1.3. Representações, estereótipos e preconceitos .....	15
1.4. A reforma e o envelhecimento	
Capítulo 2. Modelos de desenvolvimento do adulto .....	27
1.1. Teoria do Desenvolvimento da Identidade de Erik Erikson .....	27
2.1. Modelo do Desenvolvimento Bem-Sucedido de Rowe e Kahn.....	29
2.2. Perspetiva do Desenvolvimento ao Longo do Ciclo de Vida de Baltes....	32
Capítulo 3. Educação e aprendizagem ao longo da vida .....	36
3.1. Aprendizagem na idade adulta avançada .....	37
3.2. Educação de Adultos.....	39
<b>Parte II – Estudo Empírico</b>	
1. Metodologia	
1.1. Objetivos e opções metodológicas .....	47
1.2. Sujeitos (amostragem, características amostra) .....	49
1.3. Instrumentos e técnicas .....	52
1.4. Procedimentos de recolha e análise de dados .....	54
2. Análise dos resultados .....	57
3. Discussão dos resultados .....	68
<b>Conclusão .....</b>	<b>72</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>78</b>

## **Índice de quadros**

Quadro 1: Categorias de análise das entrevistas.....	57
Quadro 2: O que leva a tomar esta decisão de trabalhar após a reforma.....	60
Quadro 3: Quais as competências específicas.....	62
Quadro 4: Imagem social.....	64
Quadro 5: Como se sente perante o desafio .....	66

## **Anexos**

1. Folha de informação ao participante .....	90
2. Questionário semiestruturado para a Entrevista .....	91
3. Dados Sociodemográficos .....	92
4. Escala de autodeterminação .....	94
5. Escala de Avaliação da Autoeficácia Geral.....	96
6. WHOQOL-Bref Portugal .....	97

## **Introdução**

Tem sido intrigante a mudança efetuada, quase de 180 graus, face às vivências e experiências laborais ao longo da juventude e da vida adulta no mercado laboral. A ideia de que uma profissão escolhida nos levaria até ao final da nossa vida, recolhendo apenas por algum tempo no momento da reforma e esperar que o fim chegue, cai por terra e nos leva a acreditar que ainda poderemos satisfazer desejos, anseios e tentar novas experiências olhando as perdas como ganhos e não como derrotas.

O presente projeto, mediante os conhecimentos e interrogações ao longo do processo de desenvolvimento da carreira profissional, o autor como elemento participativo, tem tentado integrar os conhecimentos académicos adquiridos nos últimos anos, visa procurar respostas junto de populações com percursos semelhantes, de modo a entender este grupo da população.

Na década de 1940, surgiram estudos de Donald Super sobre o desenvolvimento de carreira e que tem vindo até os dias de hoje a marcar presença em diversos países. Super elaborou conceitos de adaptabilidade de carreira, uma abordagem da psicologia vocacional. A evolução do conceito tem sofrido algumas alterações, podemos considerar a Teoria de Construção de Carreira e mais recentemente o modelo Life Designing de Ambiel (2014).

Também Ambiel (2014) refere que para Super o conceito de papel do indivíduo é compreendido tanto como expectativa, assim como desempenho. Um determinado papel é condicionado pelo que a sociedade espera e mediante as conceções e crenças individuais e serão estes os condicionantes para a avaliação da qualidade da atuação. O autor também sugeriu a adoção de um gráfico, em forma de arco-íris, criando uma analogia ao ciclo vital e espaços vitais do indivíduo. Observamos faixas que nos

remetem para as tarefas ou papéis, assim como estágios de desenvolvimento designados por Crescimento, Exploração, Estabelecimento, Manutenção e Declínio.

Mais tarde, na continuação das ideias de Super, Savikas vem aprofundar o conceito da adaptabilidade, que pode ser aplicado para a compreensão do desenvolvimento de carreira ao longo de todo o ciclo vital, e avançou para a Teoria de Construção da Carreira (Career Construction Theory). Neste conceito, Savickas (1997) considerou o termo geral de adaptabilidade, isto é, característica de ser capaz à mudança, sem grande esforço, para se adaptar a situações novas ou alteradas, não como estágios simples de maturidade, mas, considerando o desenvolvimento de carreira como um *continuum* de necessidades para se abordar a novas situações e buscas que referem à carreira.

Nos anos 70 houve um “boom” em estudos sobre a velhice, a sociedade mostrava interesse sobre esta população. Inúmeros trabalhos e pesquisas foram elaborados na Psicologia do Desenvolvimento com enfoque sobre o curso da vida. Surge a perspectiva *Life-span*, que apoiou a desmistificação do idoso com uma pessoa doente e passiva, abrindo caminhos para uma visão contrária entre o desenvolvimento e o envelhecimento que representou o século passado. Despertou também a atenção dos estudiosos para a probabilidade de um envelhecimento saudável e funcional, realçando índole de heterogeneidade do mesmo. A obtenção de novas aprendizagens é de realçar na medida em que permite otimizar as capacidades cognitivas e sustenta a rede de suporte social do idoso, Scoralick-Lempke e Barbosa (2012).

Olhando para a nossa realidade e para o facto associado a mudanças políticas, sociais e culturais, contribuíram para alterar o ponto de vista de que o envelhecimento estaria associado unicamente ao declínio, à doença e à incapacidade. Deste modo, destaca-se a perspectiva *Life-Span*.

A mudança de paradigma, segundo Baltes (1987), pressupõe acerca do desenvolvimento humano, a conceção *Life-Span* intenta o envelhecimento como um processo multideterminado e heterogéneo, dividido em três tipos de categoria, a saber: normal (alterações típicas do envelhecimento); patológico (doença, disfuncionalidade e descontinuidade do desenvolvimento) e ótimo ou saudável (excelente qualidade de vida, funcionalidade física e mental, baixo risco de doenças e incapacidade e comprometimento ativo com a vida).

Segundo dados recolhidos por Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2013), o envelhecimento é um dos problemas cruciais do século XXI. Desde finais do século passado tem-se registado um aumento contínuo de números de idosos que tem como consequência o envelhecimento das sociedades mais desenvolvidas. A par da queda da fecundidade e o aumento da esperança de vida, assim como a procura de situações mais favoráveis noutros países, nomeadamente na década de 60 e 70, são a base desse envelhecimento e nos remete para uma atenção redobrada relativo à população idosa que tem a sociedade portuguesa. Por outro lado o EUROSTAT prevê que em 2050 três em cada dez pessoas terão 65 ou mais anos.

O equilíbrio entre limitações e potencialidades nos remete para aquisição de novas aprendizagens, o que tem sido destacada por diversos estudos como uma atividade que auxilia no bom funcionamento físico, psicológico e social na velhice, (Baltes & Baltes, 1990; Duay & Bryan, 2006; Webber & Celich, 2007, citado por Scopalick-Lempke & Barbosa, 2012).

Este trabalho pretende ser um estudo exploratório de modo o compreender a população situada entre os 45 e os 60 anos de idade, face à sua expectativa profissional após a idade da reforma. Este contexto assume um papel relevante no estudo dos processos do envelhecimento. Face às mudanças e evoluções sociodemográficas revela-

se pertinente estudar temas relativos à idade adulta, à velhice e ao envelhecimento. Com o aumento da população idosa e a inversão da pirâmide etária que nos remete para um aumento e amplificação de problemas relativos ao envelhecimento, há necessidade de se compreender e aprofundar a fase de desenvolvimento da velhice, pois esta integra uma parte do ciclo de vida. Diríamos que em contra ciclo, pois, tradicionalmente, as outras fases (infância, adolescência...) têm sido consideradas mais “aliciantes” no que se refere ao desenvolvimento do indivíduo.

Dos vários acontecimento que ocorrem durante a velhice, para avançar com a investigação proposta para esta tese, a transição na entrada na reforma, característica comum e usual da saída profissional para um tempo de maior liberdade da condição de vida social, ao que designamos de reformado.

É pois, sobre esta população, que incide o nosso estudo e mais concretamente proceder à realização de um estudo sobre os indivíduos que pretendem trabalhar após a reforma.

Esta primeira parte desta tese é dedicada ao enquadramento teórico e aborda o desenvolvimento, as mudanças e aprendizagem na idade adulta e avançada.

No primeiro capítulo começaremos por fazer uma abordagem sobre o envelhecimento, nomeadamente os aspetos sociocognitivos, culturais e biológicos. Ainda dentro deste capítulo tomaremos em consideração as definições e características ao nível individual (cronológico e biopsicológico) e ao nível coletivo. Interpelaremos de seguida o envelhecimento sob o olhar da demografia, das representações, estereótipos e preconceitos a reforma e as suas variantes de envelhecimento ativo e produtivo.

No que se refere ao desenvolvimento psicológico, e já entrando no segundo capítulo, ligado ao processo de envelhecimento, teremos como base o paradigma

contextualista, isto é, exploraremos os pontos que estabelecem interligação entre os sistemas biopsicológico e sociocultural e suas permanentes transformações

De entre as diversas propostas do paradigma contextualista, tendo em conta a psicologia do ciclo de vida, a nossa escolha incidirá sobre os préstimos no estudo do desenvolvimento psicológico na idade adulta e na velhice. Nessa ordem de ideias consideramos o Modelo de Desenvolvimento Bem Sucedido defendido por Rowe e Kahn e o Modelo de Desenvolvimento ao Longo do Ciclo de Vida de Baltes e seus colaboradores.

A finalizar esta parte, e como terceiro capítulo, tomaremos uma breve interpelação sobre a leitura, até a atualidade, da educação e aprendizagem ao longo da vida para as idades adultas e avançadas.

Na segunda parte deste trabalho é apresentado o estudo empírico, onde está incluído a metodologia adotada, seus objetivos e opções metodológicas, os sujeitos (amostragem e característica da amostra), instrumentos e técnicas, procedimentos de recolha e análise de dados. Fecha esta parte com a análise de resultados e sua discussão, como forma de responder às questões iniciais.

O trabalho encerra com as conclusões sobre o estudo, faz-se menção à importância do trabalho para o investigador, a sinalização de limitações e propostas para novos estudos.

## **I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **Desenvolvimento, Mudanças e Aprendizagem**

## Capítulo 1 Envelhecimento

Ao longo dos tempos a humanidade tem tido a preocupação de entender o termo envelhecimento. Obter uma definição de envelhecimento requer considerar alterações do organismo de um modo variável e individual. Está ligado a fenómenos fisiológicos, comportamentos sociais ou cronológicos, isto é, advém da progressão no tempo, nomeadamente, desde o nascimento adulta até ao final da vida. Contudo, o envelhecimento aparece muitas vezes ligado à velhice.

As sociedades clássicas apresentam construções míticas sobre a juventude eterna e a imortalidade, denotando um certo desconforto no relacionamento com a velhice e mais especificamente com a morte. Embora os anciãos detivessem um lugar de destaque na sociedade, isso não garantiu espaço privilegiado nos estudos sobre o envelhecimento, pois só na era moderna é que cresceu a pesquisa científica sobre esta temática (Moreira, 2012).

Aries (1981, p 34) reitera que o conceito de velhice a partir da Idade Moderna passou por três fases diferentes. Assim, nos séculos XVI e XVII, a velhice era o tempo dos anciãos senis, atribuindo um sentido depreciativo, pois, esta era uma época de alto índice de mortalidade e não era comum as pessoas atingirem esta etapa da vida. Depois surgiram duas visões no conceito das imagens sobre a velhice. A primeira, que durou até ao século XIX, manteve a ideia de ancião, mas como pessoa respeitável. Na segunda, o ancião desaparece e dá lugar ao “homem de certa idade” e aos “senhores e senhoras muito bem conservados”, substituindo a ideia biológica e moral da velhice pela ideia tecnológica da conservação.

Em meados do século XIX, a Teoria da Atividade com Havighurst, propõe o conceito de tarefas e ou estádios de desenvolvimento ao longo da vida, cada um com a

sua própria tarefa. Uma conquista bem sucedida leva à felicidade e uma falha provoca infelicidade e reprovação social, o que acarreta dificuldades em tarefas posteriores. Assim, os mais velhos não devem ser motivados a deixar a vida social, pois não promove um envelhecimento positivo. A teoria argumenta que os mais velhos devem assumir papéis sociais de modo a terem bem-estar na velhice. Devem, por isso, ser estimulados a promover atividades que contribuam para um envelhecimento bem-sucedido (Schroots, 1996).

O envelhecimento faz parte das diversas etapas da vida de um indivíduo, tal como a infância, a adolescência, a juventude, a adultez e a velhice, e é marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo. Contudo, estes momentos variam de indivíduo para indivíduo, contribui para estas diferenças, fatores genéticos ou estilos de vida, meio ambiente e pelas opções nutricionais de cada um (Ávila, Guerra & Meneses, 2007).

O panorama atual revela várias representações e significados conotados com o envelhecimento e com os idosos. Lopes e Park (2007) referem que, atualmente esta faixa etária é vista de dois modos. Uma identifica os velhos que se esforçam por manter o controlo ao nível físico e próximo da juventude, ativos e propensos a concretizar sonhos e satisfazer seus desejos, outra, aparece como velhos pobres, doentes, solitários, assexuados e abandonados à sua sorte. Permanecendo estas duas visões de velhos na sociedade contemporânea.

O estudo do envelhecimento na perspetiva psicossocial releva, entre outros, aspetos sociocognitivos, culturais e biológicos, interpretando fatores psicossociais que influenciam os posicionamentos das pessoas perante o idoso. Esta leitura, contribuição teórica das representações sociais, leva-nos para um melhor entendimento, para compreender e propor estratégias às solicitações por parte do idoso no contexto social.

São aspetos a ter em conta aquando de implementação de ações ou práticas profissionais mais assertivas e diretivas para este tipo de população (Ferreira, Maciel, Silva, Sá & Moreira, 2010).

Segundo Ávila e colaboradores (2007), o envelhecimento pode ser definido pelo resultado que a idade causa no organismo do indivíduo. Por esta perspetiva, a velhice advém da soma dos acontecimentos desde o nascimento até ao momento atual, determinando um processo que é construído ao longo de toda a vida. Já Ferreira et al (2010) entendem que o processo deve ser visto como uma decorrência de fenómenos naturais e biológicos. Também deve ser visto como um fenómeno profundamente influenciado pela cultura, no modo como as pessoas reagem a partir das suas referências pessoais e culturais. O envelhecimento vem sendo representado sob a forma de perdas, o que faz com que muitas capacidades, dos indivíduos de idade avançada se mantenham inexplorados e muitos ganhos não sejam reconhecidos.

No que se refere às teorias biológicas, estas veem o envelhecimento com enfoque na degeneração das funções e estruturas dos sistemas orgânicos e celulares. Duas ordens são propostas para defender estas teorias, uma de natureza genético-desenvolvimental e outra de natureza estocástica. Enquanto a primeira vê o envelhecimento como um continuum sob o controle da genética a outra interpreta hipóteses relacionadas com a sequência de agressões exógenas (Farinatti, 2002).

Para Gonçalves (2015), é comum entender que viver bem significa ter uma boa qualidade de vida. Nesta ordem de ideias, veem surgindo várias conceptualizações sobre como deve ser o envelhecimento bem-sucedido, produtivo e ativo. Embora estes conceitos, por vezes, apareçam como se fossem sinónimos, cada um deles tem um significado específico e distinto. Contudo, todas estas perspetivas levam-nos a

contrariar a visão negativa do envelhecimento humano e da velhice, o que nos impõe uma reflexão sobre conceitos, suas potencialidades e limitações.

É reconhecido o envelhecimento das sociedades ocidentais, onde se destaca a população portuguesa, afirmando-se enquanto característica estrutural das mesmas. Face a este cenário, determina-se um debate multidisciplinar em torno das questões fundamentais do processo de envelhecimento, no que se refere à sustentabilidade financeira das pensões de reforma do sistema de segurança social, a carga dos cuidados de saúde e na reformulação da estrutura de atividades, que deverão concluir *outputs* para abordagens de novas políticas demográficas, sociais, políticas e de emprego que contemplem os mais idosos (Ferreira, 2012).

### **1.1. Definições e características**

A infância, a adolescência, a fase adulta e a velhice são etapas que fazem parte do processo evolutivo do ser humano, e todas passam por limites e possibilidades, perdas e ganhos. Cada etapa participa no crescimento de cada pessoa e a terceira idade necessita de ser encarada com naturalidade.

Os geriatras relatam que a velhice é designada como uma etapa da vida e que varia conforme a cultura e o desenvolvimento da sociedade onde os indivíduos estão inseridos (Ramscar, Hendrix, Shaoul Milin & Baayen, 2014)

No que se refere ao envelhecimento, Rosa (2012) assinala duas abordagens distintas: o envelhecimento individual e o envelhecimento coletivo. Sendo que o envelhecimento individual subdivide-se em envelhecimento cronológico e biopsicológico. Quando se fala no envelhecimento cronológico estamos a referir-nos a um processo universal, progressivo e inevitável que resulta exclusivamente da idade. Em relação ao envelhecimento biopsicológico esta é a variável menos compreensível

em termos de idade, pois é vivido por cada pessoa ao seu modo diferente, em consequência da influência dos diversos fatores internos e externos.

Para Gonçalves (2015), o envelhecimento apresenta-se como um processo universal pelo qual todos passamos. Tem uma faceta multidimensional e revela-se como um processo multidirecional, gradual e irreversível sendo mais que a soma das partes. Configura-se como um processo complexo no qual estão presentes aspetos fisiológicos, psicológicos e sociais. O envelhecimento distingue-se da velhice, na medida em que o envelhecimento decorre ao longo da vida e a velhice designa-se pelo estágio final da vida. Olhe-se o envelhecimento como um *continuum*, isto é, vamos envelhecendo em cada hora, em cada dia, sem contudo significar que sejamos velhos.

A evidência científica tem destacado a enorme heterogeneidade inter-individual que distingue as pessoas à medida que envelhecem. Novos vocábulos ou expressões eufemísticas são utilizadas para designar as pessoas que chegam as idades avançadas. Apesar da utilização de um vocábulo ou expressão para denominar um grupo pressupor sempre um processo de homogeneização, a literatura não utiliza comumente terminologias pluralizadas para dar conta da heterogeneidade das velhices. “Terceira idade”, “idade madura” e “velhice” são formas empregues. Importa, contudo, referir que o aparente paralelismo semântico dos termos não significa uma utilização igualitária ao nível discursivo. (Daniel, Antunes & Amaral, 2015, p.292).

Ao nível biológico, no processo de envelhecimento todas as células sofrem alterações, ficam maiores e vão perdendo capacidades de se dividir e reproduzir. É comum o aumento de pigmentos e substâncias gordas no interior das células, em virtude de perderam capacidade funcional e devido a um funcionamento anormal. Como consequência, o tecido conjuntivo torna-se mais rígido, afetando os órgãos, vasos sanguíneos e vias respiratórias. Devido à alteração das membranas celulares os tecidos têm mais dificuldades em receber oxigénio e nutrientes essenciais, assim como na

eliminação eficaz do dióxido de carbono e toxinas. As consequências desta situação levam à perda e atrofiamento de massa no tecido, o que o torna mais rígido, aparecendo nódulos. Todas estas alterações contribuem para o envelhecimento dos órgãos, o que provoca perdas funcionais graduais e progressivas, e conseqüentemente diminuição da capacidade funcional (Márquez, Martínez, González & Rizos, 2007).

Podemos distinguir dois tipos de influências normativas. A primeira envolve determinantes biológicos e ambientais, que seguem uma sequência temporal e que está correlacionada com a idade cronológica. A segunda tem a ver com dados relativos à história, que estão intimamente ligados a determinantes biológicos e ambientais e que se correlacionam com o tempo histórico, na esfera do qual as coortes evoluem e correlacionados com a própria evolução da sociedade. Por último, os não normativos e que se caracterizam por acontecimentos da vida do indivíduo, “significativos” ou “críticos”, e estão relacionados com as características individuais e no modo como cada um reage a esse evento (Fonseca, 2004).

## **1.2. O envelhecimento e demografia**

O envelhecimento da população representa um dos fenômenos demográficos mais vinculados das sociedades modernas do século XXI.

O envelhecimento demográfico é encarado como um aspeto positivo e sinaliza o desenvolvimento das sociedades, contudo não deixa de suscitar novos desafios. Em demografia identificamos dois tipos de envelhecimento: quando a percentagem de jovens diminui, chamado de ‘envelhecimento de base’ da pirâmide de idades e outro quando os indivíduos idosos aumenta, designado por ‘envelhecimento de topo’. O que significa que o envelhecimento das sociedades modernas não reflete apenas o aumento da longevidade, mas a descida acentuada dos índices de fecundidade, principalmente

nos países desenvolvidos. Estas duas variantes resultam no que se chama de ‘duplo envelhecimento’. Assim, podemos inferir que os países têm avançado em modelos demográficos da não renovação de gerações e, ao mesmo tempo se vive mais tempo, pelo que é importante refletir sobre o equilíbrio geracional (Gonçalves, 2015).

Ao nível da linguagem demográfica, é importante realçar a análise a que correspondem os grupos que, no início deste século, são considerados “velhos/idosos”. Ao último agrupamento de idades – referenciados como sendo “idosos”, verificamos que são constituídos por indivíduos com 65, ou mais, anos de idade. Idade que era até há pouco tempo coincidente com a idade normal de acesso à pensão de velhice (Daniel, Antunes, & Amaral, 2015)

Considerando a demografia de cada país, são naturalmente os países europeus que se encontram no grupo dos países mais envelhecidos. Juntamente com o Japão, a Itália e a Alemanha formam o grupo dos três países mais envelhecidos do mundo. Em termos de envelhecimento demográfico, Portugal encontra-se em nono lugar a nível mundial tendo ultrapassado já a média da União Europeia.

Segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística de Portugal (INE, 2015), em 2014, existiam 141,3 pessoas com 65 anos ou mais por cada 100 jovens no grupo dos 0-14.

As causas diretas desta evolução demográfica são conhecidas. Em primeiro lugar há que referir que a melhoria das condições de vida e o progresso da medicina fizeram baixar a taxa de mortalidade geral e a taxa de mortalidade infantil, possibilitando que um maior número de pessoas atingisse uma idade avançada.

A segunda causa do envelhecimento demográfico, tal como já referimos, está relacionada com a quebra da fecundidade, isto é, com o número médio de filhos por cada mulher em idade fértil. Com efeito, a taxa bruta de fecundidade foi em 2012, de

1,8 no Brasil; 1,47 na Itália; 1,41 na Alemanha e no Japão; e 1,32 em Portugal, a mais baixa taxa de fecundidade destes 5 países (EUROSTAT, 2014).

O envelhecimento demográfico também pode ser analisado tendo em vista as projeções da população; assim, em 2050 a população idosa será de cerca de 2 bilhões de indivíduos. Estes números levam-nos a prever numa profunda alteração demográfica em todo o planeta. Presentemente a população está concentrada nas zonas mais desenvolvidas, sendo os países europeus os mais envelhecidos. As causas diretas deste panorama têm a ver com a melhoria das condições de vida e com o progresso da medicina.

Amaro (2016) refere que houve em Portugal uma diminuição drástica das crianças com menos de 14 anos e aumentaram significativamente as pessoas com 60 ou mais anos, tendo como resultado um duplo envelhecimento, isto é, envelhecimento na base e no topo da pirâmide etária. A comprovar esta situação o Instituto Nacional de Estatística, nas estimativas mais recentes, de acordo com os censos 2011, aponta para um peso da população com 65 anos de idade ou mais, situar-se nos 19,5% e pessoas com menos de 14 anos nos 14,89% da população total do país. É, ainda, destacado o aumento do número de indivíduos com 80 ou mais anos de idade, e que resulta numa esperança de vida, à nascença, de 79,2 anos. É de realçar a previsão da esperança média de vida para as pessoas que atinjam os 80 anos. Estudos apontam para que, nos próximos 60 anos, a esperança de vida seja de 87,3 e 92,1 anos, respetivamente para homens e mulheres.

Estas estimativas não são homogéneas no território nacional, concentrando-se na sua maioria nas zonas litorais e urbanas.

À semelhança do que se passa no resto do mundo, Portugal vem acentuando o envelhecimento demográfico, após o entusiasmo inicial pela importância civilizacional

do aumento da longevidade, seguiu-se a preocupação que, rapidamente, alavancaram dinâmicas de recomposição demográfica na base do envelhecimento (Lopes, Alexandra, Lemos & Rute, 2012)

### **1.3 Representações, estereótipos e preconceitos**

A importância da velhice como estágio de desenvolvimento humano é relativamente recente e afronta muitos estereótipos negativos sobre o envelhecimento. Doença, inatividade, depressão, solidão e incapacidades são alguns indicadores ligados a esta etapa da vida (Gonçalves & Oliveira, 2013). Por sua vez, Gonçalves (2015) vem referir que esta discriminação vem prejudicando os mais velhos na sua expectativa de vida. Esta última fase de desenvolvimento humano foi conotado com perdas e declínios, contudo, este tema tem sido relevante para a comunidade científica, resultando importantes repercussões nos cuidadores das pessoas mais velhas. Após a década de 60 esta ideia negativa tem vindo a ser contestada e a investigação demonstra que o declínio intelectual não era inevitável.

Contrariamente ao que acontece no mundo ocidental, o Japão olha para a velhice como uma marca de status. Enquanto no ocidente é uma descortesia perguntar a idade de uma pessoa, no Japão, em locais de pernoita, é comum, de modo a garantir que recebam a adequada consideração e respeito (Papalia, Olds & Feldman, 2013)

Os novos avanços científicos, como refere Almeida (2007), destacam a vida adulta e conseqüentemente a última etapa do ciclo de vida. Em resposta às perspectivas negativas do envelhecimento, diversos autores têm formulado teorias e modelos que visam valorizar o fim do ciclo vital. Estas evidências científicas levam-nos a uma abordagem positiva do que deve ser um bom envelhecimento.

O termo *idadismo*, que agrega a palavra “idade” com o sufixo “ismo”, é outra designação que é utilizada para caracterizar o fenómeno da discriminação etária (Marques, 2011)

De acordo com Marques (2011) são propostas três componentes para identificar as atitudes idadistas face às pessoas mais velhas. A primeira está ligada às crenças ou estereótipos que existem em relação às pessoas idosas. Com o objetivo de percebermos e agruparmos as pessoas de um modo homogéneo, formamos um grupo ao qual atribuímos determinados traços negativos, como por exemplo, a incapacidade e a doença. A segunda atitude está relacionada com o preconceito ou sentimento que temos em relação a este grupo etário, que incluem de desdém em relação ao envelhecimento e aos indivíduos mais velhos, por vezes disfarçado de piedade ou paternalismo. Por último temos as componentes comportamentais relacionadas com os aptos afetivos de discriminação com os idosos. Os mais prementes e exemplificativos estão relacionados com os abusos e os maus tratos focados e direcionados para este grupo etário. Amaro (2016) refere que para além das barreiras sociais, pelas suas atitudes perante a idade, os estereótipos sobre as pessoas idosas devemos considerar os determinantes económicos, o que o leva a inferir a discriminação social de que são vítimas as pessoas idosas.

Num estudo sobre esta população, Daniel et. al., (2015) encontraram concordância na prevalência de estereotipia *idadista* associada à velhice, evidenciando atributos de cariz negativo, nomeadamente solidão, doença e dependência. Na resposta a esta situação, a melhoria de qualidade de vida, em consonância com o discurso do envelhecimento (produtivo, saudável, bem-sucedido, positivo e ativo), poderão alterar a representação da “velhice” e aliviar a sua carga negativa. Este trabalho empírico permitiu afirmar que a velhice está associada a atributos de cariz avaliativo negativo e que se encontram cristalizados no tempo. Embora estejam a emergir grandes mudanças

sociais da visão sobre a velhice, estas ainda não se repercutem na representação da velhice. A idade da reforma, recorrentemente, está associada a uma diminuição de atividade e conseqüentemente ao abandono de direitos que assistem os cidadãos da sociedade contemporânea. Devem, nesta ordem de ideias, implementar-se estudos que reflitam a vida quotidiana para analisar os recursos necessários para desmontar as representações sociais da velhice.

Ainda com base na idade, pelo preconceito ou discriminação, nos Estados Unidos da América, comungado pelos ocidentais, o envelhecimento geralmente é tido como indesejável. Existe uma erroneidade comum de que os indivíduos mais velhos estão cansados, têm pouca coordenação motora e são propensos a infeções e acidentes, vivem internados, estão isolados dos outros, não usam o seu tempo de uma maneira produtiva, são rabugentos, auto comiserativos e excêntricos, o que vem reforçar o idadismo (Papalia et. al, 2013).

#### **1.4. A reforma e o envelhecimento**

Considera-se a entrada na reforma como um momento de transição que se caracteriza como uma aprendizagem e adaptação face à mudança. O modo como os indivíduos percecionam este evento levá-los-á a diferenciar as suas respostas adaptativas nos vários estados de vulnerabilidade que interferem no que poderemos designar por envelhecimento ativo. De notar que as pessoas percecionam esta mudança em função das suas características pessoais, especificamente no que foi a sua vida passada e na forma como transitaram para a reforma. A mudança efetuada produz efeitos nas rotinas habituais e são fortemente marcadas pelo contexto socioeconómico e político nos que vivenciam este acontecimento (Loureiro et al, 2014).

O processo adaptativo para a reforma poderá ter maior ou menor sucesso, se permeado pela expectativa de uma série de variáveis na satisfação de vida dos indivíduos, algo que tem vindo a ser confirmado em vários estudos comparativos de populações de reformados (Fonseca, 2004)

Nesta ordem de ideias e num estudo de Loureiro et al (2014) evidenciou-se que os recém aposentados em Portugal percebem a entrada na reforma como uma transição de vida que requer um esforço adaptativo com alguma complexidade. As estratégias de *coping* representam um papel importante quando a reforma não é desejada, similares com situações que envolvam perdas e adversidades, como sejam o isolamento social e o afastamento da vida ativa. Quanto à idealização de vivência futura, os novos reformados mantêm o seu otimismo. Contudo, a incerteza e a preocupação estão presentes em seus discursos, provavelmente por se sentirem desamparados pela sociedade que ajudaram a construir, quando esta os vê como uma transição para uma das últimas etapas da vida.

Num estudo longitudinal, na sociedade americana (“Duke Longitudinal Study of Aging”), numa população de idades compreendidas entre os 40 e os 70 anos, foram evidenciados os cinco principais acontecimentos de vida que marcam a transição para a velhice, a saber: a reforma; a reforma do cônjuge; problemas de saúde; a viuvez e a saída dos filhos de casa (Palmore, Cleveland, Nowlin, Ramm & Siegler, 1979). Fica deste modo em destaque a problemática da reforma, quer a do próprio, quer da sua companheira (o).

Em jeito de síntese, considerando as habituais expressões ligadas à noção de reforma, Palmore et al (1979) identificaram as seguintes três ideias: ausência de emprego "a tempo inteiro"; rendimento económico proveniente da segurança social e/ou de outras pensões; identificação pessoal com o papel de "reformado".

Segundo o portal português da Segurança Social, a pensão de velhice é definida como “um valor pago mensalmente, destinado a proteger os beneficiários do regime geral de Segurança Social, na situação de velhice, substituindo as remunerações de trabalho” (“Pensão de velhice - seg-social.pt”, 2017). No mesmo site informa-se que tem direito a pensão de velhice o beneficiário que tenha completado 66 anos e 3 meses de idade em 2017 e 66 anos e 4 meses em 2018. A idade é um marcador ideal, para quem pretende classificar, apresentando concomitantemente garantia, estabelecida a classificação, de neutralidade e de igualdade. E também “flexível como ilustra o novo limite, de 66 anos, estabelecido na Portaria 378-G/2013 de 31 de dezembro”.

A “não reforma” é uma possibilidade, em teoria, mais benéfica para alguns, do que a “reforma”. Contudo, a tendência de iniciar a reforma, está a ocorrer cada vez mais cedo no ciclo de vida dos indivíduos. As alterações económicas e laborais, dos últimos anos, têm feito com que a partir de determinada idade seja mais difícil permanecer no mercado de trabalho. As competências que os mais velhos têm vão se tornando obsoletas face às competências sofisticadas na ótica tecnológica presente nos mais novos (Fonseca, 2004).

### **Envelhecimento ativo**

Tem havido um número cada vez maior de indivíduos a chegarem a idades mais avançadas, consequência da melhoria das condições de vida e do desenvolvimento da medicina e afins, o que leva a um aumento significativo da esperança de vida. É estimado num futuro próximo, 2047, que o número de pessoas mais velhas ultrapasse, pela primeira vez, o número de crianças, e que, em 2050, o número de pessoas idosas (60 anos ou mais), ultrapasse dois bilhões. Em 2013 se situava-se nos 841 milhões 2050 (UN-DESA, 2013) United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division: UN-DESA. (2013). *World Population Ageing 2013*.

ST/ESA/SER.A/348. O envelhecimento ativo, contrapondo a imagem do envelhecimento, parece estar transposto por uma imagem positiva (Daniel, Caetano, Monteiro & Inês, 2016).

Segundo José e Teixeira (2014) existem diversos conceitos sobre envelhecimento ativo, pelo que a ideia de “envelhecer ativamente” tem tido um suporte teórico limitado, e que o ideal de “ser produtivo”, abordado por diversos conceitos de envelhecimento ativo, tem uma fraca correspondência na realidade.

A OMS (2002), reunindo vários investigadores, propõe uma definição processual de envelhecimento ativo delimitado em três princípios fundamentais: (1) o percurso completo de vida necessário para manter um desempenho ideal; (2) um modelo teórico dos determinantes do envelhecimento ativo e (3) a resposta política necessária face ao desafio de um envelhecimento progressivo mundial. É considerado como principal variável para o envelhecimento ativo a capacidade funcional na vida diária. É aceite que existe uma variabilidade individual e conseqüentemente formas diferentes de envelhecer ao longo da vida evidenciando que este grupo não pode ser descrito como um grupo homogêneo.

Também é defendido pela OMS (2002) determinantes que influenciam o envelhecimento ativo, sendo definidos fatores (condições sociais, ambientais e económicas, serviços sanitários e de saúde, estilos de vida e fatores biológicos, genéticos e psicológicos), que assinalam diversos rumos nos quais os diversos sistemas atuam tanto no indivíduo como nos sistemas externos (por ex. sociedade). São, ainda, apontados como determinantes transversais o género e a cultura.

O envelhecimento ativo também proporciona desenvolvimento e manutenção cognitiva. Em testes de aptidão funcional notaram-se diferenças entre idosos ativos e não ativos. O estudo mostrou declínio na aptidão funcional com a idade, melhor

desempenho de homens e maior proficiência em participantes ativos (Gouveia, Maia, Beunen, Blimkie, Fena & Freitas 2013)

Outro estudo evidência dinâmicas de conectividade funcional com o desempenho cognitivo no idoso. A influência da educação e da vida ativa permite “demonstrar que o desempenho cognitivo na vida avançada está relacionado com a paisagem dinâmica dos estados cerebrais, que podem ser moldados ao longo da vida através de fatores como a educação, o estatuto socioeconómico, a participação em atividades exigentes em termos cognitivos ou até a disposição” (Cabral et al, 2017)

A tomada de decisão é uma habilidade que é crítica ao longo da vida e o comportamento exploratório é um elo essencial na tomada de decisão. Foi evidenciado que adultos mais velhos e mais jovens desenvolvem estratégias qualitativamente diferentes, o que leva a pior desempenho para os adultos mais velhos em detrimento dos adultos mais jovens num ambiente de tomada de decisões. Contudo, pouca evidência foi encontrada em capacidades de processamento de desempenho. Os resultados sugerem que o desempenho dos mais idosos resulta da aplicação de estratégias que podem ter sido moldadas na sua experiência de vida, realçando, contudo, que esta estratégia poder ser eficaz no dia-a-dia, mas inadequado em alguns ambientes de decisão (Blanco, Love, Ramscar, Otto, Smayda & Maddox, 2016).

Têm surgido preocupações políticas no tema de envelhecimento ativo. A União Europeia (UE), tendo em conta esta temática, proclamou o ano 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações. Foi relevante esta iniciativa na medida que veio de encontro à crise financeira 2008-2009 (Börsch-Supan & Schuth, 2013).

Pela OMS foi definido o envelhecimento ativo como um processo de otimização das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o objetivo

de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Estas propostas visam aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, incapacitadas fisicamente, e que requerem cuidados, assente em três pilares: saúde, participação e segurança (OMS, 2002). Embora a UE tenha adotado esta definição, criou subcategorias: capacidades das pessoas para se manterem no mercado de trabalho; facilitação da cidadania ativa (participação na sociedade) e capacitação das pessoas para se manterem saudáveis e independentes da comunidade. Em síntese, entende o envelhecimento ativo como a capacidade de as pessoas idosas terem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Também defende práticas que englobam a educação e a formação ao longo da vida; o prolongamento da vida ativa, o adiamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, atribuindo relevo à produtividade, mesmo após a reforma.

Se a OMS defende uma ideia integradora, tendo em mente a saúde, segurança e participação as definições da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) e da Comissão Europeia parecem ter um carácter mais económico e voltado para o desempenho de papéis produtivos durante mais tempo.

É referido por Amaro (2016), que tem sido importante o contributo das pessoas idosas na economia do país, cuidando dos netos, ajudando em tarefas domésticas e trabalhando como voluntários em diversas organizações.

A OCDE (2000), no que se refere a atividades produtivas, inclui quer atividades de cariz económico (desempenho de uma atividade profissional), quer atividades de cariz social ( participação em atividades educativas, de lazer e prestação de cuidados). Já mais recentemente, 2006, nota-se a acentuação colocada na importância da participação das pessoas mais velhas no mercado de trabalho, isto é, na execução de atividades economicamente produtivas.

Em suma, todas as organizações entendem que o envelhecimento ativo é uma responsabilidade individual, uma responsabilidade coletiva (exceto a OCDE, que é omissa neste aspeto) e na realização de atividades produtivas, entenda-se atividades com utilidade económica e/ou social.

Em Portugal, e face ao contexto sócio-económico-financeiro o ser ativo fica restrito ao ser economicamente produtivo (José e Teixeira, 2014).

A comunidade política tem vindo a demonstrar um interesse e uma preocupação na implementação de políticas direcionadas para os idosos, que não esteja somente relacionadas com a saúde, mas que permitam debelar o preconceito de que normalmente são vítimas, e que encorajem a valorização e a sua plena inserção na sociedade. Afastar o estigma de que o idosos, vinculado a doença, inutilidade e limitado, para um novo paradigma na representação de idoso ativo, conotando-se com indicações positivas de saúde, independência e alegre (Caldas, 2003), assim como a importância de se envelhecer de uma forma ativa (Gonçalves, 2015).

### **Envelhecimento produtivo**

Outro termo encontrado na literatura que está interligado ao envelhecimento e ao modo como os indivíduos e vivenciam esta fase de desenvolvimento designa-se por envelhecimento produtivo.

Não existe uma definição consensual entre todos estes termos; consideramos apenas que abordam ideias semelhantes. Assim, poderemos indicar que existe uma atividade significativa e satisfatória, em que a pessoa de mais idade está envolvida de um modo estruturado e continuado e que isso tem um impacto positivo na sua vida (Gonçalves, Martín, Guedes, Cabral-Pinto, & Fonseca, 2006), contrariando as imagens

negativas de pessoas frágeis, dependentes e não produtivas, recorrentemente associadas aos idosos (Gonçalves, 2015).

Por outro lado, Kaye, Butler & Webster (2003) abordando o paradigma de envelhecimento produtivo, dizem que é visto para transcender o status físico ou funcional do indivíduo mais idoso e que tem consequências diretas na saúde, expandindo funções profissionais do âmbito tradicional e não tradicional de serviços à comunidade. Consideram, também, existir dois conceitos diferentes mas compatíveis na experiência do envelhecimento: a primeira, é uma visão externa, que gera contribuições sociais que parte do idoso para outras pessoas, sejam elas indivíduos, famílias, grupos, organizações ou comunidades; a segunda diz respeito à visão interna e afetiva, que se insere em filosofias pessoais provocando positivamente o próprio bem estar e qualidade de vida. Contudo, é de realçar que ambos significam um envolvimento no ambiente económico, social e físico, bem como a saber que o idoso tem uma direção, estrutura, finalidade de vida, bem como uma inclusão em atividades e na realização de tarefas. Há que dar destaque à relevância dos recursos, capacidades e habilidades dos adultos mais velhos em detrimento dos seus problemas, deficiências e necessidades, frequentemente referidos.

Ainda assim, existem críticas ao envelhecimento produtivo, sobretudo na ideia que esta perspetiva deixa de fora atividades de enriquecimento pessoal, olhando mais para o lado económico. Embora o desempenho de atividades produtivas, nesta fase de desenvolvimento, seja positivo, pois concorre para o bem individual e comum, devemos sinalizar um alerta. Alguns estudos sugerem que o desempenho de atividades produtivas, na velhice, nem sempre é positivo (Gonçalves, 2015).

Existem perspetivas mais restritivas que outras; contudo, têm em comum o facto de todas englobarem atividades de valor económico. A polémica acentua-se pelo

facto de se valorizarem os valores económicos, omitindo o papel social que a terceira idade pode exercer na sociedade, em termos sociais e familiares, e que, devido ao seu valor não económico, se tornam despercebidas. Note-se que as atividades sem valor económico devem ser incentivadas e valorizadas, mas tal não significa que se deva afastar os idosos do mundo produtivo e da área laboral. É preciso considerar o envelhecimento como um processo heterogéneo e não uma homogeneidade grupal, verificando que a sociedade começa a valorizar a diferença (Gonçalves, 2010).

Em síntese poderemos dizer que o paradigma de envelhecimento produtivo define numa perspetiva positiva, rejeitando estereótipos e realçando o papel desempenhado pelos idosos, assim como os seus contributos. A incapacidade e dependência contrapõem com a saúde e bem-estar, valorizando a independência e autonomia. O idoso não é visto como vulnerável e passivo, mas como um agente ativo no seu envelhecimento, continuando a assumir as suas decisões de uma forma assertiva (Rozario, Morrow-Howell & Hinterlong, 2004).

Na realidade portuguesa, embora considerando o momento demográfico, o envelhecimento ativo é ainda embrionário, destacando-se a heterogeneidade, quer na formação, quer nas oportunidades concedidas aos idosos para o seu desenvolvimento, tendo em consideração contextos rurais para contextos urbanos. É de notar falta de intencionalidade dos agentes políticos e sociais, perante o envelhecimento produtivo, carecendo planos para a sua promoção. Estão identificados alguns obstáculos para a propagação de estratégias, nomeadamente os índices de formação, normalmente mais baixos que os dos jovens, e os estereótipos sociais e ao que a eles estão ligados, como sejam: frágeis, inábeis, resistentes à mudança, aptos para ocupações parciais e pouco exigentes, como o lazer e o turismo sénior. O envelhecimento produtivo propõe um olhar positivo nas capacidades dos idosos, promovendo acesso a diferenciados sectores

laborais essenciais para um bom envelhecimento (Gonçalves, Martín, Guedes, Cabral-  
Pinto & Fonseca, 2006)

## **Capítulo 2 Modelos de desenvolvimento do adulto**

Ao longo do tempo tem surgido várias teorias sobre o desenvolvimento adulto, autores como Erickson, Havighurst, Fisher, Baltes e Baltes e Kleiber, com a intenção de entender as mudanças internas e externas em nossas vida e o impacto que têm na aprendizagem. Sobre este assunto, Roberson (2005), refere que estas teorias refletem o ajustamento e adaptação de modo a sobreviver numa idade mais avançada e que o indivíduo deve se transformar num mestre de mudança, incorporando a aprendizagem individual nas suas diversas fases da vida. Pode esta compensação se transformar em projetos auto dirigidos, onde o adulto aprende como envelhecer com sucesso. Em vez de mudar em sentido negativo, essas lições auto dirigidas têm um potencial de permitir que o adulto mais velho aprenda o que é necessário para envelhecer bem.

Como refere Baltes (1987), o desenvolvimento psicológico é um processo que acompanha o indivíduo ao longo da sua vida. Não existe nenhum princípio geral de maturidade que se sobreponha a um determinado período da vida, assim como o seu inverso. Por isso, em todas as fases da vida, o indivíduo é capaz de desenvolver habilidade de modo a auxiliar a sua capacidade adaptativa.

### **2.1. Teoria do Desenvolvimento da Identidade de Erik Erikson**

Passados mais de trinta anos da publicação do seu primeiro livro, Erik Homburger Erikson continua sendo um dos mais influentes psicólogos do nosso tempo. A sua teoria epitética dos estádios da vida humana, que modela as interações complexas entre fatores biológicos, psicológicos e sociais que moldam a vida de um indivíduo, ainda se mantém como sendo a teoria mais abrangente do desenvolvimento humano no seu ciclo de vida.

O envelhecimento aparece na proposta de desenvolvimento em estádios e que se organizam em torno de conflitos básicos, representativos de cada momento da vida humana (Moreira, 2012). Assim, parece correto apresentar a teoria eriksoniana no que concerne aos estudos do processo de envelhecimento humano.

Moreira (2012) refere que, para Erikson (1950/1998), a vida humana é um encadeamento entre as diversas gerações, a que designou por ciclo de vida, e que esse desenvolvimento se processa com a história dos progenitores, segue a infância indo até à velhice passando pela fase adulta. Para identificar cada mudança, propõe oito estádios de desenvolvimento humano. A passagem para estádios posteriores envolve uma resolução de cada conflito. Todo o processo é individual, e o indivíduo cresce a partir de condições internas do seu ego, mas também sob a influência do meio onde vive, realçando assim o papel sociocultural. Cada estágio resulta de um conflito de modo a ultrapassar a crise, que pode originar um resultado positivo ou negativo. Quando é positivo o ego fica mais forte e rico e na solução negativa o ego sai mais fragilizado. Criou os seguintes estádios: confiança versus desconfiança, que deve ter como resultado a esperança; autonomia versus vergonha, que origina a vontade; iniciativa versus culpa, que resulta em propósito; diligência versus inferioridade, que resulta em competência; identidade versus confusão, resultando fidelidade; intimidade versus isolamento, que resulta no amor; generatividade versus estagnação, que leva ao cuidado e por último, integridade versus desespero, que culmina em sabedoria.

Os últimos dois estádios referem-se ao adulto e ao idoso respetivamente. O primeiro que se designa por generatividade versus estagnação, representa uma fase em que o indivíduo está preocupado com tudo o que pode ser gerado. A sua dedicação incide sobre a transmissão de valores sociais para geração seguinte, existe uma necessidade de transmitir, ensinar. Esta fase tem vindo a ampliar-se, face às

contingências sociais atuais, filhos que se mantêm mais tempo em casa dos pais, por vezes casados e a já com filhos, para além dos filhos aparecerem cada vez mais tarde. Por último aparece integridade versus desespero, que serve como tempo de reflexão, de revisão à sua vida, pelo que fez e pelo que deixou de fazer. Sentimentos de que o tempo está a terminar e que pouco ou nada pode fazer pela sociedade e família, expressões nostálgicas e de tristeza perante a velhice. Mas a vivência também pode ser positiva. A ideia de dever cumprido e percepção do acumular de conhecimento pela sua experiência e que poderemos designar por sabedoria. O risco do indivíduo se considerar como sábio, é determinar a sua opinião em nome da sua idade e experiência (Rebello & Passos, s.d.)

## **2.2 Modelo do Desenvolvimento Bem Sucedido de Rowe e Kahn**

Nos anos 30 desenvolveram-se teorias que patrocinavam tarefas de desenvolvimento propunham que a competência num período de desenvolvimento contribui para sucesso futuro, contudo, foi na época de 40 que foi mais vivamente utilizado (Havighurst, 1956).

A Psicologia do Desenvolvimento tem vindo, ao longo dos tempos a destacar a expressão “tarefas do desenvolvimento”, nomeadamente, a *life-span* é de maior destaque e tem esta ideia como base da sua sustentação epistemológica (Freitas, Barbosa, Scoralick-Lempke, Magalhães, Vaz, Daret, Peres & Carvalho, 2012)

Foi por Robert Havighurst, que em 1961, foi introduzido o termo *successful aging*, no primeiro número da revista *The Gerontologist*. Todavia, este termo só foi popularizado por John Rowe e Robert Kahn, muito mais tarde, na década de 80, passando a ficar mais conhecido (Gonçalves, 2015).

A grande inovação do modelo, segundo Gonçalves (2015), deve-se à ideia de que o envelhecimento é conciliável com uma vida saudável (em termos físicos e

mentais) e plena. O modo como chegamos à velhice e o aspeto diferencial de envelhecimento individual pode ser a chave de todo o processo. Também vem este modelo acrescentar empenho na vida ativa, o que origina o desenvolvimento de redes de relações sociais, resultando benefícios de saúde. Ainda assim, o empenho na vida ativa pode estar relacionado com o desempenho de atividades dos idosos. Por outro lado, na perspectiva de Castillo (2009), este modelo prima por ser o primeiro em que se incluíram e se descreveram fatores intrínsecos que intervêm na evolução do envelhecimento, com a variabilidade intra-individual e com os fatores ambientais. Entende que nem tudo é explicado pela biologia e que envelhecimento não é sinónimo de doença. Há um destaque nos fatores psicossociais, nomeadamente as motivações, compromissos com a vida, inserção social que envelhecimento bem sucedido não é uma situação específica médico-biológica.

A proposta do modelo de envelhecimento bem sucedido proposto por Rowe e Kahn (1997), é um constructo multidimensional que compreende três componentes principais: baixa probabilidade de doenças e incapacidades; manutenção de elevados níveis de funcionamento cognitivo e físico; empenho em atividades sociais e produtivas. Valorizam também, como diz Franklin & Tate (2009), aspetos relacionados com a autonomia e o apoio social. Na leitura que Castillo (2009) faz deste modelo, entende que a baixa probabilidade de doença refere-se também à ausência, presença ou severidade de fatores de risco que a limitam. A manutenção física e cognitiva relaciona-se com a potencialidade de desempenhar uma atividade. Este tipo de atividade diz Simões (2011), pode ser ou não remunerada e ter o objetivo de produzir bens e serviços.

Embora se possa pensar que este fenómeno é característico dos anos iniciais da vida do indivíduo, este modelo realça e focaliza a atenção no período de desenvolvimento que ocorre durante a segunda metade da vida. Nesta perspectiva de *life-*

*span* do desenvolvimento, poderemos entender que o desenvolvimento bem sucedido é um processo de adaptação do organismo, que se desenrola desde a infância até a velhice. Ao estudarmos o desenvolvimento nesta etapa da vida, podemos ter sinais importantes sobre o que efetivamente se utiliza para enfrentar as mudanças que se desenrolam com o avançar da idade (Schulz & Heckhausen, 1996).

Por sua vez, Simões (2011) encara este modelo como um modelo empírico, mais do que um modelo teórico, na medida em que os pressupostos estão suportados por dados relevantes da investigação empírica disponíveis e firmado em especulações de carácter racional. O projeto de envelhecimento bem sucedido contraria a tendência comum de que o envelhecimento é um acumular de anos e que seja um declínio sucessivo na qualidade de vida. Revela que, sem desconsiderar as perdas, porque as há, prefere valorizar os meios de compensar e relevar que elas estão ligadas a ganhos de outra natureza, ou seja, todo o processo envolve sempre perdas e ganhos em qualquer fase da vida do indivíduo, contudo, perdas/ganhos podem alterar-se ou, até, inverter-se ao longo do ciclo de vida.

Neste modelo, segundo Castillo (2009), o envelhecimento é encarado como um processo intrínseco, entende-se que a maior parte do risco da doença e incapacidade está fortemente ligado à genética, pois é evidente que o normal envelhecimento está correlacionado com o estilo de vida ou motivos decorrentes da idade.

Têm surgido algumas críticas a este modelo, como refere Franklin & Tate (2009), na medida em que não considera aspetos como a espiritualidade, a satisfação com a vida ou a evidência de modificações biológicas presentes nesta fase da vida (Franklin & Tate, 2009). Embora o modelo de Rowe e Kahn seja universalmente aceite, pois representou um avanço no estudo do envelhecimento bem sucedido, por outro lado entende-se como um instrumento incompleto e limitado, suscetível de promover o

ancianismo (*ageism*), que, ao fim ao cabo, era o que se propunha inicialmente combater (Simões, 2011).

### **2.3 Perspetiva do Desenvolvimento ao Longo do Ciclo de Vida**

Outro modelo de envelhecimento bem sucedido, sobejamente conhecido e que supera, de certo modo, as limitações do modelo referido anteriormente, é o que propôs Baltes & Baltes. Mas, tanto Havighurst (1956) como a perspetiva *life-span* (Baltes, 1997) garantem que o desenvolvimento não ocorre somente como resultado da maturação, mas sim pela conjugação de aspetos biológicos, sociais e psicológicos. Os sociais tem a ver com o que é esperado pela sociedade e do envolvimento cultural e os psicológicos estão correlacionados, entre outros, com processos cognitivos, perceções, preferências e reações emocionais.

Na decorrência de investigações de Baltes e colaboradores, desenvolveram um modelo, baseado em perdas e ganhos, que denominaram de Selective Optimization with Compensation (SOC), ou Otimização Seletiva com Compensação. O método tem a finalidade de saber melhor resolver as mudanças que ocorrem com o passar dos anos nos indivíduos, ou seja, saber melhor manobrar as mudanças resultantes da idade. (Baltes, 1997; Neri, 2013; Gonçalves, 2015; Cruzeiro, 2016). Fonseca (2004) e Neri (2013) descrevem o SOC do seguinte modo: Seleção representa a especificação e a diminuição da dimensão de escolhas pela plasticidade individual, considerando a limitação de recursos ao nível do tempo, energia ou capacidade. A conciliação dos recursos disponíveis permite a orientação, hierarquização, quantidade de metas, ajustamento de nível de aspiração e ao desenvolvimento de novas metas. A otimização fica ligada à aquisição, aplicação, coordenação e manutenção de recursos internos e externos, e pretendem elevar aos níveis mais altos de funcionamento. A concretização é

mediada pela educação, treino contínuo e apoio social direcionados à cognição, saúde, capacidade atlética e habilidades. Por último, a compensação está relacionada com a escolha de alternativas com a intenção de manter o funcionamento. Que poderemos chamar “mecanismos auxiliares”, e que incluem por exemplo, aparelhos auditivos e cadeira de rodas, pistas visuais de modo a compensar situações de orientação espacial e o uso de pistas para auxiliar a memória verbal.

Num artigo publicado em 1997, Baltes apresenta três princípios gerais no que se refere à dinâmica biológico-cultural, que estão presentes no desenvolvimento ao longo da vida. O primeiro refere-se ao declínio que a idade traz à plasticidade biológica e a fidelidade genética. Conotando com a seleção natural e em termos biológicos conclui-se que esses processos sustentam a continuidade da espécie. O segundo princípio entende que são necessários mais progressos expressivos ao nível da evolução cultural e um maior desimpedimento de recursos culturais para que o desenvolvimento se prolongue até idades mais avançadas. Por último, Baltes alega que há limites para a efetividade cultural viabilizar o desenvolvimento e a recuperação das perdas e debilidades associados à velhice. Os mais idosos não reagem eficazmente aos recursos culturais, uma vez que a sua plasticidade comportamental e sua recuperação biológica são menores.

Este paradigma, segundo Neri (2013), considera diversos níveis e dimensões de desenvolvimento, em virtude da sua caracterização ser como um processo interacional, dinâmico e contextualizado. Considerando a ação da visão do curso de vida, o modelo de desenvolvimento ao longo da vida distingue três classes de influências sobre o desenvolvimento. A primeira influência, graduada por idade, fortemente presente na infância, discernida com a maturação, e no envelhecimento ou senescência. A segunda está graduada por história, que, de uma forma típica, atingem os sujeitos nascidos num

determinado período histórico. Por último, as influências não normativas, de caráter casual, e que requerem mais recursos na luta do indivíduo e da sociedade. Distinguimos recursos diferenciados na infância e na velhice decorrentes de fatores biológicos e culturais.

Numa abordagem de Cruzeiro (2016), referindo a este modelo SOC, são enumerados alguns princípios de envelhecimento bem sucedido: longevidade, saúde física e mental, eficácia cognitiva, competência social e produtividade, mestria pessoal e satisfação com a vida. Mas, mais ainda, considera os seguintes indicadores: há diferenças entre envelhecimento normal, patológico e ótimo; existe muita variabilidade no processo de envelhecimento; há muita reserva latente; existem perdas de capacidade no processo de envelhecimento; as pragmáticas baseadas no envelhecimento e na tecnologia podem diminuir o declínio associado à idade nas mecânicas cognitivas; o equilíbrio entre ganhos e perdas reduz-se com o avançar da idade; o "*self*" mantém-se resiliente na velhice. Em consideração a estes princípios são enumeradas as diversas estratégias para suplantar as dificuldades: envolvimento num estilo de vida saudável; evitar soluções simplistas e incrementar a flexibilidade individual e coletiva; reforçar as capacidades de reserva através da participação em atividades educacionais, motivacionais e ligadas à saúde; a necessidade dos velhos-muito-velhos de suportes ou dispositivos de compensação; facilitar a adaptação à realidade objetiva, sem perda do *self*.

As pessoas tendem a seguir os seus caminhos desenvolvimentais adaptando à sua vida e conciliando com as suas metas de longo prazo e, inevitavelmente, retiram de seus objetivos quando percebem que não vão ser concretizáveis, e que, apesar do fracasso e desilusão, os indivíduos mantêm o seu caminho e mantêm o senso de agência pessoal. O potencial desenvolvimental de cada um implica perdas e ganhos e isso é

atingido selecionando, buscando e adaptando os objetivos e metas em respostas às mudanças nas oportunidades ao longo do ciclo de vida (Heckhausen & Wrosch, 2010). O idoso é capaz de manipular os efeitos das desvantagens biológicas e sociais e sustentar a sua qualidade de vida, as suas Auto concepções e seu ajustamento pessoal, fazendo frente às contrariedades do ciclo de vida, das alterações biopsicológicas e dos impedimentos socioculturais. Em síntese, o SOC trabalha com a ideia de que em todos os estádios do desenvolvimento humano, os sujeitos são capazes de manobrar suas vidas de um modo bem sucedido e que todo o desenvolvimento está ligado a perdas e ganhos (Freire, Resende & Rebelo, 2012)

### **Capítulo 3 Educação e aprendizagem ao longo da vida**

A Gerontologia iniciou no século passado novas tendências teóricas e pesquisas sobre a temática social da velhice. O exponencial aumento da população idosa teve como consequência mais gastos para a sociedade, que levou a respostas, por parte da ciência, na divulgação de novas teorias e intervenção sobre alternativas de envelhecimento saudável, ativo e produtivo.

Estas novas abordagens trouxeram novas ideias, de modo a influenciar organizações e movimentos sociais de adultos e idosos, nomeadamente programas de ocupação de tempos livres, propostas de educação permanente, universidades de terceira idade e até, cursos de preparação para a reforma.

Os primeiros cursos para idosos surgiram na Universidade de Toulouse, França. Esta foi uma forma encontrada para responder à emergente, mas já notória, necessidade social. A terceira idade foi assim conectada a uma nova velhice, vincada pela atividade e pela produtividade na ocupação do tempo livre que se tornou cada vez mais extenso.

Segundo Gonçalves (2010) poderemos definir aprendizagem como uma alteração mais ou menos durável do comportamento que se traduz do resultado prático, sem o qual o indivíduo não teria competência para de responder a estímulos internos ou externos a que está sujeito e de se ajustar às variáveis situações que se lhe confere ao longo da sua vida. É um processo que acompanha o indivíduo desde o seu nascimento e que se prolonga durante toda a vida, é inerente à vida humana, independentemente do tempo ou época histórica. Na relação com o meio, o sujeito está submetido a diversos estímulos que, por intermédio dos sistemas intrínsecos de aprendizagem, resultam em

mudanças ao nível da estrutura cognitiva, emocional, motivacional e em novas abordagens com o meio, nas atitudes e comportamentos. Estas interações levam a ganhos quantitativos e qualitativos ao nível do conhecimento. Em síntese, a aprendizagem tem como intenção primordial a adaptação a novas situações, inéditas e imprevisíveis, agilizando a disponibilidade adaptativa a situações futuras.

A educação e a aprendizagem revelam-se como condições fundamentais para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos e das famílias, para o desenvolvimento comunitário e, conseqüentemente para o desenvolvimento de um país. Contudo, a educação e a aprendizagem não são os únicos fatores para atingir esses objetivos, pois são necessários esforços socioeconómicos, culturais e políticos de modo a minimizar as diferenças sociais e educativas. Portanto, para haver uma evolução em termos educativos temos que ter também um empenho simultâneo ao nível económico, social e político (Torres, 2013).

Tanto no passado como no presente a educação de jovens e adultos sempre contiveram variados processos e práticas formais e informais correlacionados com aquisição ou expansão de conhecimentos elementares, de competências técnicas e profissionais ou de habilidades sociais e culturais. Por sua vez Haddad & Pierro (2005) referem que muitos desses processos vão muito mais para além dos ditos ambientes educativos (escolas), acontecem na família, nos locais de trabalho, nos convívios socioculturais e de lazer, nas instituições religiosas e em meios de informação e comunicação à distância. Será impensável restringir e nomear os meios específicos que nos remetem a práticas formativas, na educação de jovens e adultos, tal a dimensão e a quantidade de domínios da vida social ligada a cada indivíduo.

### **3.1 Aprendizagem na idade adulta avançada**

Apesar de cada indivíduo estruturar a sua vida em função da idade, esta está implícita pelos objetivos, tarefas e os modos de vida, consoante a etapa por que está a passar. Fases diferentes no desenvolvimento humano, assim como preconceitos ligados à idade, como por exemplo o estereótipo do declínio intelectual, são uma referência ocidental. A idade mais adulta, designada como última etapa do desenvolvimento humano e que é ligado à perda de capacidades e de autonomia, não é habitualmente vista como um tempo favorável à aprendizagem.

É comum identificar papéis sociais diferenciados ao longo de cada fase do curso de vida do sujeito, varia consoante o grupo etário a que pertence, basta pensar na reforma. Contudo, estudos têm vindo a demonstrar que a fase adulta avançada tem um potencial de aprendizagem como em qualquer etapa da vida e pode representar elevado relevo. Por sua vez, os adultos de idade avançada, para se protegerem, pois são pessoas também sensíveis ao risco de mudanças e ao erro, preferem proteger a sua imagem, nem dando respostas e acabam por passar a imagem corrente sobre o desempenho intelectual nesta fase da vida. (Gonçalves, 2010).

Contrariando estes conceitos comuns e aceitando as evidências científicas sobre o conceito e a evolução da educação de adultos, nomeadamente a andragogia, como teoria ou sistemas de ideias, de conceitos de aproximação com a aprendizagem do adulto, Malcom Knowles introduziu-a e divulgou na metade 1ª do século passado, nos Estados Unidos. Andragogia e Knowles estão intrinsecamente ligados e revelam-se como uma importante referência sobre esta temática da aprendizagem na idade avançada (Vogt & Alves, 2005)

Hartree (1984) referindo-se à proposta teórica de Knowles elenca os princípios do seguinte modo: auto conceito, em que apresenta o adulto como auto diretivo e

autônomo, em contraste com a criança que é dependente; experiência, em que é atribuído mais experiência ao adulto e ao uso em novas aprendizagens em detrimento das crianças que as obtêm apenas nos contextos escolares; prontidão para aprender, pois à medida que o indivíduo amadurece, o seu desejo de aprender está cada vez mais relacionado com os seus papéis sociais; orientação para aprender, enquanto a criança é condicionada (pela escola) para a aprendizagem centrada no sujeito, o adulto é aprendiz centralizado no problema. A estas quatro premissas, mais tarde acrescentou a motivação a aprender, que é interna no indivíduo amadurecido (Knowles, 1984, p 12, citado por Vogt & Alves, 2005)

### **3.2 Educação de Adultos**

O sistema de ensino, em termos formais, decorre do período que vai entre a educação básica até à educação universitária. A estrutura contempla vários ciclos e na mudança de ciclos é conferido um certificado/diploma que atesta a competência adquirida. É designado um programa específico de estudo sem considerar os interesses dos alunos, um conhecimento de uma forma massiva e em cada ciclo é parte de um determinado grupo etário (Gonçalves, 2010)

Surge o termo de Educação Popular em países como a França e a Alemanha, como educação para adultos e conotado como uma educação compensatória para classes populares e sem escolarização. Esta ideia surge como concretização aos ideais universais da educação (Bergano, 2002).

Inicialmente os educadores para adultos tiveram como objetivo suprimir as desigualdades educativas das populações menos favorecidas. No entanto, a sua ação alargou-se para outros contextos e públicos-alvo. Tornou-se consensual de que na educação formal ou não formal (quer se estenda ou substitua a educação inicial escolar

das escolas ou universidades, ou então sob a forma de aprendizagem profissional) as pessoas adultas desenvolvem aptidões, enriquecem conhecimentos, melhoram qualificações técnicas e/ou profissionais ou lhes fornecem novas orientações, de modo a evoluir atitudes ou comportamentos na ideia de desenvolvimento integral do homem e de uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural, equilibrado e independente (Ireland & Spezia, 2014).

A educação também compreende a aprendizagem não formal, e não resulta, forçosamente, de certificados formais. Esta pode ocorrer em ambiente laboral, em organizações civis ou organismos públicos direcionados para este fim. Por outro lado, e para finalizar, a educação também inclui a aprendizagem informal. Esta aprendizagem está ligada ao funcionamento natural do dia-a-dia do indivíduo, na maior parte das vezes sem uma intenção deliberada, pelo que nem sempre admitida como um aumento dos conhecimentos, aptidões e competências (Gonçalves, 2010).

A sociedade tende a relevar a aprendizagem formal em prejuízo das aprendizagens em ambientes não formais e informais. Contudo, são estas aprendizagens que mais se aproximam da educação dos adultos e que estão mais presentes ao longo do seu ciclo de vida. As recentes alterações demográficas e mudanças tecnológicas apresentam-se como desafios e maiores exigências na educação de adultos.

### **Conferências da UNESCO sobre educação de adultos**

O Organismo para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) da Organização das Nações Unidas (ONU) tem vindo, nas últimas décadas, a promover conferências internacionais de educação de adultos. Designaram-se estas conferências por CONFITEAS (Conférence Internationale sur l'Education des Adultes) e têm se estabelecido como um dos fóruns mais influentes na cena internacional. Seguiremos

com uma leitura sumaríssima das mais diversas conferências, baseadas na publicação apresentada por Ireland e Spezia (2014).

Tudo começou em 1949, em Elsinor (Dinamarca), onde se juntaram responsáveis políticos dos estados membros na área da educação de adultos e representantes de Organismos Não Governamentais e especialistas na área. Seguiram-se as conferências em Montreal (1960), Tóquio (1972), Paris (1985), Hamburgo (1997) e por último, Belém do Pará (2009), realçando o destaque no domínio da educação de adultos, identificando-se como referência na compreensão e evolução das políticas educativas.

A Conferência Internacional de Elsinor realça o sentido igualitário da educação de adultos. Em relação ao aspeto pedagógico, destaca a necessidade de delimitar, no que se refere à educação escolar tradicional e ao desenvolvimento de metodologias de trabalho próprias, menos convencionados na separação de saberes e que partem de situações concretas e enaltecem as experiências de vida, de modo a estar em sintonia com os interesses e necessidades dos adultos.

Em Montreal, a segunda conferência teve como subtítulo “o papel da educação de adultos num mundo em transformação”. Sendo esta época assinalada por mudanças, ao nível científico e tecnológico, a conferência centrou-se na necessidade de formação técnica e profissional.

Em 1972, em Tóquio, em consequência da crise do petróleo, onde foram acentuadas assimetrias sociais e económicas. Nesta conferência desenvolveram-se concepções sobre a educação. A funcionalidade da educação de adultos em relação às vidas dos sujeitos e às necessidades da sociedade, esteve também em evidência. Teve como subtítulo “ a educação permanente de adultos no contexto da educação

permanente”. Realça-se a educação como processo permanente, e que não deve se dissociar a educação dos adultos, da de crianças e jovens.

Em Paris foram aprofundadas e reforçadas as temáticas trazidas à 4ª conferência, que vincaram os direitos e a questão de garantir a igualdade de oportunidades no acesso à educação, mais concretamente aos grupos ditos minoritários, tais como mulheres, idosos, pais e jovens, emigrantes, repatriados e desalojados, no interesse de salvaguardar uma educação multicultural.

A conferência internacional de Hamburgo teve como tema “aprender em idade adulta, uma chave para o séc. XXI”. Esteve em destaque a abordagem a uma educação de adultos como geradora de autonomia dos indivíduos e da comunidade, isto é, promover competências para que as pessoas possam assegurar o seu destino e o destino social, de modo a responder aos desafios do futuro.

Por último, em 2009, em Belém do Pará, realizou-se a VI Conferência Internacional de Educação de Adultos, que vincou o objetivo de transformar a aprendizagem ao longo da vida extensivo a todos, assim como alertar a comunidade internacional para o papel crucial da educação e da aprendizagem, de modo a renovar o compromisso político e desenvolver instrumentos para a sua implementação.

Podemos concluir que estas conferências têm vindo a aprofundar e a evidenciar a ideia que o ser humano é um ser sempre em constante evolução, inacabado, e que a educação e aprendizagem devem ser entendidas de uma forma holística e integrada. Pretende-se uma educação permanente, que fomente aquisição de valores e princípios que suscitem enfrentar novos desafios, que promova uma racionalidade crítica, autocrítica e reflexiva e que respeite direitos próprios e alheios. Uma educação que nos leve a promover ambientes facilitadores da sabedoria e que possa estar acessível a todos os indivíduos, ao longo de todas as etapas da vida (Gonçalves, 2010).

## **Da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida**

Em 1995, a Comissão da União Europeia apresentou o Livro Branco, que vem propor uma análise e definir orientações de ação nos domínios da educação e da formação, destacando a importância que têm para a Europa do investimento imaterial, em particular na educação e na investigação. Na decorrência destas preocupações o Parlamento e o Conselho Europeu decidiram proclamar, em 1996, o Ano Europeu da Educação e da Formação ao Longo da Vida. As propostas destas iniciativas tiveram os seguintes objetivos: fomentar a aquisição de novos conhecimentos; aproximar a escola da empresa; lutar contra a exclusão; dominar três línguas europeias; tratar em pé de igualdade o investimento físico e o investimento em formação. O terceiro objetivo, lutar contra a exclusão, identifica como público-alvo os jovens sem diploma, trabalhadores idosos, desempregados de longa duração e mulheres que regressam ao mercado de trabalho (Europeia, 1995).

No memorando sobre a Aprendizagem ao Longo da Vida é apresentada uma definição do conceito. Esta definição refere que a aprendizagem ao longo da vida é “toda a atividade de aprendizagem em qualquer momento da vida, com o objetivo de melhorar os conhecimentos, as aptidões e competências, no quadro de uma perspectiva pessoal, cívica, social e/ou relacionada com o emprego” (Comissão Europeia, 1995).

Desejar aprender, onde e quando quiser, dá significado e condições para se afirmar a e dar sentido à aprendizagem ao longo da vida. Segundo Siteo (2006), é indispensável a convergência de três fatores: que o indivíduo tenha propensão para aprender; que haja ambientes de aprendizagem devidamente organizados; e, que existam pessoas que auxiliem o educando no processo de aprendizagem, considerando as necessidades sociais e de mercado. Salienta também, que esta temática, da aprendizagem ao longo da vida, tem vindo, nos últimos tempos, a ter um destaque e a

ser referenciado ao nível da política internacional, sobretudo para colocá-la num ângulo mais vasto e para dar um fundo conceptual mais abrangente aos diversos programas “lentos” que têm sido propostos.

Na Europa e no mundo são reconhecidos outros modos de aprender, estratégias que se integram em recentes desenvolvimentos da educação e formação de adultos, que valorizam a aprendizagem feita pelo indivíduo ao longo da vida. Acrescenta, ainda, Aníbal (2013), que hoje são cada vez mais relevantes as aprendizagens informais em detrimento das formais- embora ainda controversa - pois, ao longo dos tempos, as sociedades ocidentais contemporâneas sempre reconheceram a tradicional hegemonia escolar moderna, tornando-se como única referência a nível social e institucional, no que se refere à aprendizagem.

### **Caminhos da Educação de Adultos em Portugal**

Numa breve sùmula abordaremos agora os percursos da educação e formação de adultos em Portugal. Durante o Estado Novo, foram desenvolvidos esforços educativos no sentido de baixar a elevada taxa de analfabetismo, nomeadamente pelas escolas móveis, também para adultos, bibliotecas itinerantes e as universidades populares. Quando comparado com os países europeus, Portugal apresenta um atraso considerável nas taxas de analfabetismo. A queda do regime pôs fim a aposta na educação popular, mantendo a luta contra o analfabetismo.

Ainda no antigo regime, 1971, é criada a Direcção-Geral de Educação Permanente, que se ocupará dos cursos de educação básica para adultos e das bibliotecas populares. Com a chegada do 25 de Abril de 1974, e decorrente das alterações políticas educativas, foi criado o Plano Nacional de Alfabetização e Educação de Base de Adultos, com o objetivo de eliminar continuamente e gradualmente o

analfabetismo e o crescente acesso dos adultos, que o desejarem, aos vários graus de escolaridade obrigatória (Lei 3/79 de 10 de Janeiro)

Em 1986 é aprovada a Lei de Bases do Sistema Educativo, que deixará para segundo plano a educação de adultos, reduzindo-se apenas ao ensino recorrente, e à educação extraescolar, quer na vertente socioeducativo, quer na vertente socioprofissional (Decreto-Lei 387/99 de 28 de Setembro)

No mesmo ano, Portugal integrou a Comunidade Europeia, o que originou um grande impulso para o percurso da educação de adultos em Portugal. Com a aprovação dos Quadros Comunitários de Apoio, foi possível aprovar o Programa de Desenvolvimento Educativo em Portugal. Graças a este apoio, deu-se início a uma fase de grande expansão da formação profissional, na resposta às rápidas mudanças tecnológicas.

A entrada na Comunidade Económica Europeia proporcionou uma grande mudança na educação de adultos, mais concretamente na formação profissional, colocando de parte o modelo de educação popular. As mudanças foram direcionadas para qualificações que o mercado laboral reclamava, numa tónica de competitividade e originando a transição de educação ao longo da vida para aprendizagem ao longo da vida.

Passada esta fase inicial na Comunidade Europeia, Portugal tem vindo a implementar as diretivas que a CEE exige, na transcrição para os países membros da legislação elaborada pelos órgãos europeus.

É de constatar que, nesta pequena abordagem, pouco ou nada encontramos ao nível da educação dos idosos, o que de certa forma já seria expectável, face ao panorama da educação de adultos estar presente quase em exclusivo na formação profissional. Contudo, o direito e a responsabilidade do estado legislar e incrementar a

educação dos mais velhos está consagrado na Constituição da República Portuguesa  
(Gonçalves, 2010).

## **II. ESTUDO EMPÍRICO**

## **Capítulo 1 – Metodologia**

### **1.1. Objetivos e opções metodológicas**

Este trabalho pretende ser um estudo exploratório com vista à caracterização e à compreensão da expectativa profissional após a idade da reforma em sujeitos com idades entre os 45 e os 60 anos: como perspetivam e se posicionam os adultos nesta fase da vida sobre as questões do trabalho e da formação após a idade da reforma. No fundo, pretendemos estudar:

- a. as motivações para decisões e planos de carreiras posteriores à reforma, com vista quer à continuação quer à mudança profissional;
- b. o processo de adaptação à vida após a reforma;
- c. significados e visões sobre o envelhecimento (ativo e produtivo, perdas e ganhos ao longo da vida);
- d. perspetivas sobre os contributos da aprendizagem formal, informal e não formal.

Entendeu-se considerar os 45 anos de idade como a idade inicial do trabalhador mais velho, embora nem sempre esta definição seja consensual (Fula, Amaral, & Abrão, 2012). Estes investigadores concluíram que em Portugal não existe uma definição para trabalhadores mais velhos, e adiantam que a falta de programas de empregabilidade para esta faixa etária, quando comparado com os jovens, poderá estar na origem desta indefinição. Contudo, na Europa, considera-se trabalhador mais velho a partir dos 45 anos (Espanha) e mais de 50 anos (Bélgica e Reino Unido), notando que a Holanda já apresenta programas laborais para pessoas com mais de 40 anos.

Por outro lado, Pestana (2003) considerou os 45 anos como idade limite, “porque se entendeu /.../ que este limite etário restringe suficientemente os

trabalhadores por conta de outrem mais velhos (cerca de ¼ da totalidade dos trabalhadores por conta de outrem” (p.188).

A idade de 60 anos é referida como a idade média para a transição para a idade da reforma, segundo dados do Ministério da Solidariedade e da Segurança Social/Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social - atual – Centro Nacional de Pensões/Instituto da Segurança Social, I.P.I.P. - atual (ISS/MTSSS), colocados na Base de Dados Portugal Contemporâneo (Pordata, 2016).

Por princípio, uma investigação surge de uma ausência informativa, correlacionada a um estado de desconhecimento. Contudo, para evoluir, também é preciso recorrer a diferentes paradigmas, para potenciarmos o pluralismo metodológico. Mas, na investigação qualitativa, é o investigador que ganha um papel de destaque, pois procura-se uma melhor compreensão das situações, fenómenos e processos. Deste modo, nunca sabe as conclusões, mas consegue realizar questões para auxiliar a sua pesquisa, pelo que se torna essencial refletir sistematicamente durante todo o processo (Bogdan & Biklen, 1994).

O conceito de adaptabilidade compreende a capacidade do indivíduo para a mudança, uma continuação de necessidades para se abordar novas situações e buscas que referem à carreira (Savickas, 1997). Nesta tentativa de maior compreensão sobre este tema complexo ganham importância os métodos qualitativos, porque facilitam um entendimento mais global e contextualizado acerca do problema em estudo. Como referem Rodrigues, Gonçalves, Menezes e Nascimento (2011), através do método fenomenológico iremos tentar descrever, compreender e interpretar os fenómenos tal como aparecem e são percebidos pelos sujeitos.

Aires (2011) refere o novo paradigma que vem surgindo ao longo das últimas décadas no que se refere à investigação das Ciências Sociais e Humanas, nos leva a reafirmar o relevo da investigação qualitativa em educação.

Um novo paradigma vem surgindo ao longo das últimas décadas, relevando a investigação qualitativa nas questões ligadas à educação, isto é, na área de Ciências Sociais e Humanas (Aires, 2011).

### **1.2. Sujeitos (amostragem, características da amostra)**

Tendo em conta a população restrita, no que se refere à problemática em estudo, a amostragem foi intencional, pois os indivíduos foram deliberadamente escolhidos, isto é, o investigador selecionou os sujeitos da amostra a partir de critérios previamente definidos (Aires, 2011). Constituiu-se uma amostra menor que tem a pretensão de obter maior profundidade e maior tempo de reflexão na abordagem dos temas e um forte envolvimento e dinâmica entre o investigador/moderador e o entrevistado.

Foi definido um grupo de 18 indivíduos que pretendam trabalhar após a reforma, continuado ou mudando de atividade. Definimos que o *focus group* seria caracterizado pela homogeneidade, contudo, com variação suficiente de modo a permitir opiniões diferenciadas. Esta homogeneidade, significa que têm algo em comum (Krueger & Casey, 2015 p.121), no nosso caso, trabalhar após a reforma.

Segundo indicações de Krueger & Casey (2015), tendo em conta a dificuldade em obter sujeitos para o estudo, o método de seleção foi de conveniência, sendo os participantes elegidos a partir de contactos da esfera relacional do investigador e usando o esquema de “bola de neve” (Dewes, 2013). Foram efetuados cerca de sessenta contactos, com um mês de antecedência, que eram previsíveis se encontrarem nas condições prováveis. A abordagem foi efetuada maioritariamente pelas redes sociais. No primeiro contacto apresentaram-se os objetivos da entrevista, assim como uma breve descrição da contextualização do pedido. Dos sessenta contactados, vinte e três responderam afirmativamente e foram contactados uma semana antes da data da entrevista a indicar a hora e local, contudo, apenas dezoito reconfirmaram. Desses

dezoito indivíduos, um não compareceu à hora marcada, embora a cada um deles tenha sido enviada uma mensagem SMS na véspera, para lembrar.

Era a nossa expectativa formar três grupos de seis pessoas, ficando entre o número ideal (Krueger & Casey, 2015 e Ritchie, & Lewis, 2003) Contudo, por diversos motivos, principalmente pela disponibilidade e conjugação horária dos vários elementos ficou o primeiro *focus group* (FG1) com 6 pessoas, sendo 4 mulheres e 2 homens, o segundo *focus group* (FG2) com 7 pessoas, sendo 3 mulheres e 4 homens e o terceiro *focus group* (FG3) com 4 pessoas, sendo 2 mulheres e 2 homens.

O **estatuto socioeconómico** diz respeito à posição ou ordem relativa do sujeito numa hierarquia apoiada em particularidades sociais e económicas, que se manifestam na disponibilidade a recursos e comodidades. Por outro lado, a classe social diz respeito a um grupo de sujeitos que se integram no mesmo estatuto socioeconómico, isto é, um grupo que partilha traços sociais e económicos semelhantes (Cardoso, 2015).

Depois de presentes à entrevista podemos ver como se distribuem os indivíduos em termos socioeconómicos (habilitações literárias, profissão e rendimentos) em relação ao género. Para o género nota-se um equilíbrio na sua distribuição, isto é, 8 para o masculino e 9 para o feminino. Em relação à distribuição das classes socioeconómicas verifica-se uma concentração na classe alta e média alta para o género masculino e uma dispersão entre as diversas classes no género feminino. Todavia, considerando os dois géneros conferimos uma repartição por todas as classes, o que de certa forma confere uma representatividade de cada uma.

Se considerarmos todos os sujeitos, entendemos que a maioria está compreendida entre a classe alta e média alta, com valor de 0,76. Estes indivíduos têm habilitações mais elevadas, atividades com maior relevo social e maior disponibilidade de rendimentos ou remuneração.

Já no que diz respeito às dimensões que avaliam a **autoeficácia**, os valores encontrados, no grupo, revelam-se positivos, não existindo nenhum resultado que revele

o valor mínimo em qualquer das dimensões. Podemos verificar que a média para este grupo é elevada em todas as dimensões, destacando-se a mais alta: a Eficácia Perante a Adversidade e a mais baixa, ainda que em 0,74, a Eficácia Social.

Em relação à **autodeterminação**, este grupo, reflete um funcionamento de uma maneira autodeterminada. Deste modo, é considerado um aspeto algo permanente de personalidade das pessoas, o que representa consciência de sentimentos e senso de si e também uma sensação de escolha no que se refere ao seu comportamento. De acordo com as respostas dos participantes, observamos um valor mais elevado em relação à Consciência de Si. No entanto, registamos, ainda assim, um valor positivo na Consciência Percebida, assim como no valor total da Autodeterminação.

No que se refere à qualidade de vida, medida pela **WHOQOL-Bref**, uma medida genérica, multidimensional e multicultural, que avalia subjetivamente a qualidade de vida, usada frequentemente para aferir estados psicológicos e físicos, os resultados obtidos mostraram que a qualidade de vida no grupo é, nos três campos, perceção da qualidade de vida, satisfação com a saúde e qualidade de vida geral, muito semelhante. De notar também, uma pontuação bastante positiva, considerando a heterogeneidade dos indivíduos nas comparações socioeconómicas. Em relação aos diversos domínios existe alguma variação da média do grupo, destacando-se positivamente o domínio psicológico e com o resultado mais inferior no meio ambiente, ainda que acima da média.

### **1.3. Instrumentos e técnicas**

A entrevista é uma técnica que faz parte da metodologia adotada, com o intuito da compreensão humana (Minayo, 2011), com a particularidade de reformulação e esclarecimento de respostas ambíguas por parte do entrevistado e a possibilidade de reestruturação ou adaptação do guião no decorrer da investigação. Dentro desta, foi escolhido o *focus group*, pois esta técnica permite uma maior rapidez na recolha de

dados assim como uma melhor compreensão do fenómeno, sendo fundamental a dinâmica de grupo de modo a produzir informação mais diversificada.

Com efeito, dentro dos métodos qualitativos, optou-se pela entrevista *focus group* porque, em nosso entender, é aquele que melhor concorre para a resolução do nosso problema. Uma vantagem frequentemente indicada por usar *focus group* reside no fato de que os pesquisadores poderem observar uma grande quantidade de informação, sobre um tópico específico, num curto espaço de tempo (Smithson, 2007).

Segundo Silva, Veloso & Keating (2014), a utilização do *focus group* tem vindo nos últimos tempos a aumentar como método de recolha de dados, isoladamente ou combinado com outros métodos de recolha, e como já foi referido, permite juntar grande volume de informação com grande abrangência num curto espaço de tempo.

Foi construído um roteiro ou guião semiestruturado da entrevista (cf anexo 2) que funcionava como ponto de partida para as discussões do grupo. O questionário ficou delimitado a quatro grandes temas, designadas por questões-chave, de modo a centrar-se nas questões críticas de preocupação (Krueger & Casey, 2015), e dentro destas, algumas questões específicas a serem consideradas na coordenação e dinamização da discussão, conforme o desenrolar do diálogo.

Colocamos a variável socioeconómica com base em dados recolhidos no momento precedente à entrevista, num inquérito individual, Classificação Social Internacional, proposta por Graffar (1956), que nos permitiu a caracterização socioeconómica dos participantes. Este método considera um conjunto de características e de vários critérios. Consideramos três critérios dos cinco inicialmente propostos: 1) profissão; 2) nível de instrução; 3) fontes de rendimentos familiares. De forma a adaptar aos três critérios, consideramos uma regra de três simples obtendo a dimensão proporcional. Deste modo, numa primeira fase foi atribuída a cada participante uma pontuação por cada um dos três critérios já referidos, e, de seguida, considerando as pontuações obtidas definiu-se o escalão que o sujeito ocupa na sociedade: da classe I (de

3 a 5,4 pontos) a mais favorecida até a classe V (de 12,7 a 15 pontos) a menos favorecida. Este instrumento permitiu aferir o nível socioeconómico desta amostra conforme indicadores do INE (2011), considerando a Classificação Social Internacional proposta por Graffar.

Na elaboração desta variável, também incluímos um questionário relativo à condição sociodemográfica dos participantes, as suas condições atuais relativas à família, a sua condição social e dados relativos às suas ocupações ou "hobbies". As respostas às diversas questões foram classificadas em categorias nominais e ordinais (cf. Anexo 3).

Para além deste instrumento, foram ainda aplicados os seguintes instrumentos com o objetivo de caracterizar os sujeitos quanto a dimensões psicológicas relacionadas com a temática em estudo: *Escala de autodeterminação (versão portuguesa da Self-Determination Scale, SDSp)*, jovens e adultos, original de Sheldon e Deci (1996) e adaptado por Silva et al. (2010) (cf anexo 4); *Escala de Avaliação da Autoeficácia Geral (versão portuguesa da Self Efficacy Scale* de Sherer, Maddux, Mercandante, PrenticeDunn, Jacobs e Rogers, 1982) , adaptada por Ribeiro (1994) (cf anexo 5); e WHOQOL-Bref (Versão em Português de Portugal do Instrumento Abreviado da Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde) (cf anexo 6).

#### **1.4. Procedimentos de recolha e tratamento de dados**

Considerando os objetivos propostos, tal como referimos anteriormente, a investigação foi executada com a realização de um momento em que foram aplicadas duas técnicas diferentes de recolha e tratamento de dados.

O primeiro consistiu na recolha de questionários pré-elaborados, junto de cada participante, estes questionários foram previamente escolhidos, aferidos para a população em questão e elaborados com intuito de investigar o significado veiculado

pelos participantes, conjugado com os seus comportamentos, com o objetivo de compreender e caraterizar esta população.

No segundo momento aplicou-se a entrevista designada por *focus group*, como referem Silva, Veloso & Keating (2014, p. 177), “também designado como grupo de discussão, é uma técnica que visa a recolha de dados”. Tivemos em mente obter informações sobre como as pessoas percebem a situação.

As entrevistas aconteceram numa sala de reuniões da Universidade da Madeira (UMa). O investigador chegou ao local com antecedência suficiente para verificação da satisfação das condições logísticas e preparação da reunião do grupo, nomeadamente na organização do espaço (mesas, cadeiras, placa com identificação de participantes, distribuição e verificação de documentação necessária, etc.) Este foi o local escolhido tendo em conta o conhecimento generalizado da sua localização, da parte dos participantes, e considerando a acessibilidade, facilidade de estacionamento, bem como a vantagem do horário (18h00), e o pouco movimento de pessoas no recinto o que facilitava a captação do registo audiovisual.

A sala era espaçosa e com condições ótimas para este tipo de entrevista, nomeadamente no mobiliário (mesa e cadeiras) e sonorização adequada. Foram distribuídas águas e alguns frutos secos, pois as entrevistas realizaram-se ao final do dia e estaríamos ali cerca de 90 minutos, sem intervalo.

Os participantes foram recebidos pelo investigador/moderador no átrio da UMa e encaminhados para a respetiva sala, onde os aguardava o apontador que tinha como função registar a gravação e assinalar o tempo decorrido em cada tema, assim como, fazer companhia aos elementos que iam chegando até que o grupo tivesse todo reunido para o debate.

Com o grupo todo reunido, passámos à apresentação, que designamos como “quebra-gelo”, primeiro do coordenador e depois de cada um dos participantes, dizendo

o nome, o que faz, e o estado civil, entre outras coisas que quisesse referir como apresentação.

Antes de iniciar a recolha de qualquer informação foi lido o propósito em estudo e o motivo da presença dos sujeitos (cf. anexo 1) depois foi obtido, junto dos sujeitos, o consentimento informado, usando uma linguagem simples e compreensível para os participantes (Ribeiro, 1999).

A recolha dos dados relativos aos questionários efetivou-se através da aplicação dos questionários distribuídos no momento antecedente à entrevista *focus group* e demorou entre 20 a 30 minutos.

Depois de recolhida toda a informação dos questionários, procedeu-se ao início da entrevista *focus group* e à filmagem das mesmas. O guião das questões a colocar ao grupo foi subdividido em 4 grandes temas e ao passar 15 minutos em cada uma éramos avisados pelo assistente do moderador (Krueger, & Casey, 2015).

A duração do *focus group* para o primeiro grupo demorou cerca de 100 minutos, para o segundo 120 minutos e para o terceiro 90 minutos se contabilizarmos apenas o momento de debate.

### **Tratamento dos dados**

Depois de guardados os registos das entrevistas, em formato digital, procedeu-se à transcrição dos dados em documento escrito. A transcrição foi feita fielmente em relação às palavras proferidas pelos participantes. Este trabalho foi efetuado pelo apontador, embora o investigador tivesse feito uma análise final ouvindo, verificando e conferindo o que estava escrito. No nosso caso a transcrição é importante pois o detalhe é fundamental, pois requer uma leitura criteriosa do que foi dito (Gibbs, 2009). Neste documento foram identificadas as falas dos participantes, no qual, o “entrevistador” correspondeu ao investigador, e as letras “A”, “B”, “C”... “G” representaram os diversos participantes.

Procedeu-se à análise de conteúdo, com o intuito de analisar o que foi expressado no *focus group* ou observado pelo investigador (Silva, & Fossá, 2015). Das

possibilidades propostas pela análise de conteúdo elegemos a análise por categorias que se baseia numa “operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o género” e “com os critérios previamente definidos. As categorias, são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos sob um título genérico” (Bardin, 1979, p. 117).

Seguimos os seguintes procedimentos metodológicos, referidos por Minayo (2011, p. 88), e que seguem a seguinte sequência: decomposição do material a ser analisado em partes, no nosso caso em temas; distribuição das partes em categorias e subcategorias; descrição dos resultados da categorização; inferência dos resultados e interpretação dos resultados.

Inicialmente começamos por fazer uma leitura compreensiva, de cada *focus group*, seguida de outra leitura mais exaustiva e profunda (Minayo, 2011, p. 91) a fim de encontrar respostas às questões/temas propostos no guião da entrevista e representados numa grelha, criada por nós, para o efeito.

## **2. Análise e leitura dos resultados**

A partir das transcrições, do *focus group*, explorámos os temas propostos em estudo, em cada grupo, tomando por referência o guião semiestruturado que norteou a discussão. Construíram-se tabelas dos temas e argumentos centrais, sinalizando as respostas, as unidades de contexto, indicadores e ou unidades de registo, subcategorias e as categorias de todos os grupos.

A análise do conteúdo foi direcionada no sentido de procurar informação que nos permitisse responder aos 4 temas iniciais. Deste modo, estaremos a reportar os resultados relevantes, face aos objetivos propostos. Porém, estes dados permitiram não só responder às questões iniciais mas também conhecer outros aspetos significativos para melhor compreensão do problema em geral.

Começamos a apresentação da análise dos dados, por um esquema onde estão representadas todas as categorias e subcategorias definidas, (quadro 1).

Quadro 1: *Categorias de análise das entrevistas*

Tema		
<i>O que leva a tomar esta decisão de trabalhar após a reforma?</i>		
Categorias	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo
propósito de vida	realização pessoal	fazer o que não foi possível antes da reforma fazer o que se gosta continuar a fazer o que se gosta realização pessoal concretizar um sonho
	bem-estar	ser feliz obter bem-estar manter convívio suporte emocional
	segurança	questões monetárias decisões político-económicas suprimir necessidades decisões políticas ideias sociais para continuar a trabalhar
crescimento pessoal	modelo transgeracional aprendizagem	influência dos pais a vida é continuum descobrir coisas novas
ser ativo	ser ativo	sentir-se ativo porque lhe assusta não fazer nada manter intelectualmente ativo trabalhar me dá a sensação de continuar jovem a reforma é tempo de trabalho não depender de horários múltiplas atividades antes da reforma ter projetos que vão para além da reforma
	incremento à saúde	promover a saúde não querer envelhecer-trabalho dá vida
<i>Que aptidões e competências específicas?</i>		
Categorias	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo
<b>Formação/Conhecimento</b>		a formação é fulcral para adquirir novos conhecimentos formação específica (para determinados objetivos) aprendizagem é contínua há sempre coisas novas a aprender conhecimento deve ser permanente é importante a formação atualização de ferramentas para o desempenho da catividade
		estudar abre novas perspetivas
		ninguém sabe tudo formação nas novas tecnologias aprender pela experiência dos outros
		posso ser autodidata formação ao nível das relações humanas formações ao nível emocional (PNL, coaching)

**Qual é a imagem social?**

Categorias	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo
estereótipos	estereótipos	mundo com muitos estereótipos questionam capacidades terceira idade é quase marginalizado
	conflitos intergeracionais	os jovens dizem que lhes estão a roubar o trabalho jovens contra o trabalho dos idosos
Categorias	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo
		a sociedade ajuda primeiro os jovens depois os idosos a tirar o trabalho a outra pessoa
Categorias	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo
dificuldades em desenvolver atividade após reforma		devia estar em casa sem apoio económico das instâncias de crédito sem apoio político-social o sistema político quer descartar
visão positiva/neutra		ambivalência social de aceitar/não aceitar reforma é para descansar/se manter ativo opções pessoais continuar a trabalhar é positivo a idade não é a voz manter-se ativo com uma atividade
alterações demográficas		o mundo está cada vez mais velho, mais idosos que jovens

**Como se sente perante o desafio?**

Categorias	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo
autonomia	autonomia	sinto-me independente com poder de decisão porque dependo de mim
	atitude mental positiva	apto para continuar preparado para enfrentar as dificuldades, pela experiência ainda sou capaz uma força interior não sinto a reforma chegar espírito jovem precisam de ser incentivados vou buscar à família/pais
personalidade	perseverante	ser teimoso
visão sentimental	sentimentos	vou pelo gosto porque gosto daquilo que faço estar no lar mostra que a reforma não é tão bom
	emoções	medo de parar
	autoconfiança	com confiança autoconfiança

Para melhor compreensão da análise efetuada, no início da apresentação de cada tema inclui-se um quadro com todos os itens da classificação e para cada um deles

um extrato das entrevistas efetuadas. À frente de cada unidade de registo consta uma citação de um dos FG1, FG2 ou FG3, conforme emergiu nas entrevistas.

**O que leva a tomar esta decisão de trabalhar após a reforma?** Este é o primeiro tema abordado nas entrevistas *focus group*.

Quadro 2: *O que leva a tomar esta decisão de trabalhar após a reforma*

**Tema 1**

***O que leva a tomar esta decisão de trabalhar após a reforma?***

Categories	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo	Unidades de contexto	
propósito de vida	realização pessoal	fazer o que não foi possível antes da reforma	FG1 "fazer aquilo que quando era trabalhador, não podia fazer"	
		fazer o que se gosta	FG1 "fazer aquilo que gostamos de fazer"	
		continuar a fazer o que se gosta	FG1 "para continuarmos a fazer algo que se goste"	
		realização pessoal	FG1 "sim, realização pessoal"	
		concretizar um sonho	FG1 "fui aprofundando ao longo do tempo e agora se calhar é altura de desabrochar"	
	bem-estar	bem-estar	ser feliz	FG1 "uma ocupação e de felicidade que antes não tiveram"
			obter bem-estar	FG1 "obtendo o bem estar"
			manter convívio	FG2 "é também para ter um convívio"
			suporte emocional	FG2 "é suporte emocional"
	segurança	segurança	questões monetárias	FG1 "dinheiro para mim"
			decisões político-económicas	FG3 "já sabíamos que não ia existir na sustentabilidade da segurança social"
			suprimir necessidades	FG1 "tem muito a ver com as nossas necessidades mais imediatas"
decisões políticas			FG1 "o sistema empurra para a manutenção do posto de trabalho ou para continuar para além do período"	
ideias sociais para continuar a trabalhar			FG3 "de certa forma foram lhes impingindo dessa forma de pensar"	
crescimento pessoal	modelo transgeracional aprendizagem	influência dos pais	FG2 "também a influência dos pais, não é? Exatamente!"	
		a vida é continuum	FG1 "porque não acaba a vida por ali"	
		descobrir coisas novas	FG1 "é um percurso de vida, acho que é, é uma descoberta, é um trilho"	
ser ativo	ser ativo	sentir-se ativo	FG1 "Enquanto trabalhamos sentimo-nos ativos"	
		porque lhe assusta não fazer nada	FG2 "essa ideia de estar sempre em casa sem fazer nada, assusta-me"	
		manter intelectualmente ativo	FG2 "para me manter intelectualmente ativo"	
		trabalhar me dá a sensação de continuar jovem	FG3 "chegar à velhice, é uma doença, não gosto de pensar que vou ser velha"	
		a reforma é tempo de trabalho	FG1 "a gente vai ter muito descanso no resto"	
		não depender de horários	FG1 "já não temos que depender de horários"	
		múltiplas atividades antes da reforma	FG2 "quem faz várias atividades ao mesmo tempo, o dia da reforma é mais um"	
	ter projetos que vão para além da reforma	FG2 "é ter projetos que vão para além da reforma, não é? Sim!"		
	incremento à saúde	saúde	promover a saúde	FG1 "estar ocupado para promover a saúde"
			não querer envelhecer-trabalho dá vida	FG3 "o trabalho dá, dá, dá anos de vida às pessoas que não quer envelhecer"

Com este tema pretendeu-se colocar em discussão os motivos e razões porque esta população resolve e toma a decisão de trabalhar após a reforma. As respostas a esta questão nos levou a diferenciar 3 categorias, ou seja, o propósito de vida, crescimento pessoal e o ser ativo.

Na categoria de **propósito de vida**, distinguimos três modos de conceptualizar esta dimensão: realização pessoal, bem-estar e segurança. O modo como os indivíduos percecionam o meio envolvente, como resolvem e tomam decisões em relação ao seu futuro, e neste caso, a sua continuidade de desenvolver atividades laborais e produtivas, contribui fortemente para o seu bem-estar.

No propósito de vida, segundo Ryff (1989), estão presentes crenças que dão uma sensação de direção perante a vida, com o fim de lhe dar um significado. Para o trabalhador, segundo Maslow (1943), depois de suprir as necessidades de sobrevivência, necessidades de segurança, de estima e amor, terminam na autoestima e **realização pessoal**. Os sujeitos verbalizaram a ideia de, por um lado manterem o que fazem, porque gostam, ou, por outro, mudar para algo que gostam e idealizaram realizar há muito tempo.

O **bem-estar** no trabalho aparece neste estudo como resposta à questão, e remete-nos para que a condição laboral nos permita observar que o fator emocional e afetivo são indicadores para um constructo psicológico a ter em consideração. O trabalho também está ligado aos afetos, à satisfação, e em última instância, à felicidade. Ryff e Singer (2008) também refere que o bem-estar psicológico está relacionado com a idade, género, estatuto socioeconómico e etnia. A pesquisadora desenvolveu um questionário para medir o bem estar psicológico das pessoas, e referenciou seis dimensões (autoaceitação, domínio ambiental, relações positivas com o próximo,

autonomia, crescimento pessoal e propósito de vida) que são essenciais para alcançar a autorrealização e o potencial.

Por outro lado, a **segurança** também é uma representação a ter em conta. Na leitura desta ideia são trazidos à memória os aspetos socioeconómicos e monetários. Os recursos económicos, para alcançar ou manter um modo de vida que satisfaça as necessidades materiais. Este facto revela uma tentativa de buscar segurança, proteção, estabilidade e continuidade da sua condição futura. Esta insegurança advém de leituras e interpretações às mudanças sociais, quer a nível económico, quer a nível político.

No que se refere ao **crescimento pessoal**, é apresentado o modelo transgeracional e a aprendizagem. Neste aspeto, como refere Ryff (1989), o crescimento pessoal está relacionado com uma necessidade contínua de aperfeiçoamento pessoal, aberto a novas experiências, com a intenção de ultrapassar os diversos desafios que se apresentam ao longo do desenvolvimento nas diversas fases da vida.

Tal como em outras questões da psicologia, o **conceito transgeracional** apela para o impacto da herança psíquica e o modo como este material influencia o indivíduo ao longo da vida, podendo vir a se refletir, também, nesta tomada de decisão.

A **aprendizagem** sinaliza a necessidade de um constante crescimento, de modo a desenvolver o seu potencial, a crescer e a expandir-se como pessoa mantendo-se aberto a novas experiências, disposto a enfrentar novos desafios ou tarefas neste período de vida, com ênfase ao crescimento contínuo. Deste modo, a inevitabilidade de se atualizar e perceber as suas potencialidades é fundamental para sua autorrealização e crescimento pessoal.

Ainda neste tema, e como última referência, assinalamos o **ser ativo** e o incremento à saúde. É de realçar a ênfase que os indivíduos dão à ocupação, acreditando que mantendo-se ativos a trabalhar, inclusive com múltiplas atividades, lhes dá

oportunidade de se sentirem saudáveis. Interpretam que estar ocupado e ativo, quer fisicamente, quer intelectualmente, e ter projetos que vão para além da idade da reforma os mantêm mais saudáveis.

O segundo tema apresentado à discussão – **Que aptidões e competências específicas?** Leva-nos à ideia de que a melhoria das qualificações técnico-profissionais, aliado a uma participação no desenvolvimento social, permite ao indivíduo equilíbrio e independência.

Quadro 3: *Quais as competência específicas.*

Tema 2

**Que aptidões e competências específicas?**

Categories	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo	Unidades de contexto
<b>Formação/Conhecimento</b>		a formação é fulcral para adquirir novos conhecimentos	FG1 "a formação é fulcral porque se eu não tiver formação não posso fazê-lo, eu tenho que adquirir conhecimento, e adquirir ferramentas
		formação específica (para determinados objetivos)	FG1 "a formação e a necessidade da formação para atingir determinados objetivos"
		aprendizagem é contínua	FG 2 "todos os anos tenho formação adequada àquilo que eu faço"
Categories	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo	Unidades de contexto
		há sempre coisas novas a aprender	FG1 "há sempre coisas novas a aprender"
		conhecimento deve ser permanente	FG1 "conhecimento deve ser permanente"
		é importante a formação	FG1 "é importante a formação mesmo em qualquer altura da vida"
		atualização de ferramentas para o desempenho da catividade	FG1 "sempre atualizando sobretudo e termos ferramentas de trabalho para desempenhar bem o nosso"
		estudar abre novas perspetivas	FG1 "conhecimento certamente é mais importante, porque sem conhecimento nós não fazemos nada"
		ninguém sabe tudo	FG1 "eu acho que nunca ninguém sabe tudo"
		formação nas novas tecnologias	FG1 "ia falar disso, as novas tecnologias na formação"
		aprender pela experiência dos outros	FG 3 "ali uma conversinha com uns indivíduos, eles vão explicando, isto se faz..."
		posso ser autodidata	FG1 "eu posso ser um autodidata"
		formação ao nível das relações humanas	FG1 "ter competências em termos... de relações humanas"
		formações ao nível emocional (PNL, coaching)	FG2 "o mercado de oferta e de formação diz tudo, o PNL, o Coaching e outros assim"

Quando falamos em **aprendizagem** e **conhecimento** está implícito aprender sobre algo, com alguém ou sobre si próprio. Aprender envolve relações sociais, palavras, modelos e em última etapa, aplicar o que aprendeu em ações.

Nesta faixa etária questiona-se como é que os idosos lidam com as dificuldades inerentes à idade, às habilidades e competências, face aos novos desafios e às novas propostas da sociedade em constante evolução. Todos estes fatores levam a que o idoso sinta necessidade de novas aprendizagens, processos de negociação e adaptação de si em relação ao mundo.

A predisposição, a consciência de que é necessário aprender, para desenvolver novas tarefas, são fatores determinantes na qualidade e no sucesso da permanência de atividades laborais, e facilitadores para a aprendizagem sobre o conhecimento da realidade atual, de modo a continuar sendo produtivo.

É percebido por esta população a necessidade de formação contínua, nas diferentes áreas, de modo a responder aos pedidos nas suas ações laborais. A aprendizagem abre novas perspetivas, quer em formações específicas, quer em formações de atualizações de ferramentas para o desempenho da sua atividade.

O conhecimento pode advir pela formação formal, não formal e informal. É dado um destaque à necessidade de formação ao nível das relações humanas e mais concretamente na formação ao nível emocional.

O terceiro tema pretende compreender **qual a imagem social?** Moscovici (2007, p.46), entende que as representações sociais são um modo peculiar de compreender e comunicar o que nós já sabemos. Esta ideia toma uma posição entre conceitos, no sentido de extrair um sentido do mundo e a introdução de uma ordem e perceções, que represente o mundo de um modo significativo.

Categorizamos nesta questão estereótipos, dificuldades em desenvolver atividades após a reforma, e visão positiva/neutra e alterações demográficas.

Os **estereótipos** expostos questionam as capacidades nesta idade e a marginalização social desta faixa etária. Por outro lado, os **conflitos geracionais**

aflorados, referem o confronto entre os jovens e os idosos, da perspetiva em que trabalham após a reforma tiram a possibilidade de o jovem entrar no mercado de trabalho. Também há a ideia também de que a própria sociedade está mais disposta a ajudar primeiro o jovem e só depois o idoso, e que os idosos, nesta fase da vida, devem estar confinados ao espaço familiar e ou institucionalizado.

#### Quadro 4: *Imagem social*

##### Tema 3

##### *Qual é a imagem social?*

Categories	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo	Unidades de contexto
estereótipos	estereótipos	mundo com muitos estereótipos questionam capacidades  terceira idade é quase marginalizado	FG1 "é um mundo cheio de estereótipos" FG1 "questionam muito a idade dele, e a competência" FG1 "a terceira idade é, pronto vai para casa e quase que é marginalizado do resto"
	conflitos intergeracionais	os jovens dizem que lhes estão a roubar o trabalho jovens contra o trabalho dos idosos a sociedade ajuda primeiro os jovens depois os idosos a tirar o trabalho a outra pessoa devia estar em casa	FG1 "os jovens não aceitam se as pessoas continuar na mesma área" "estão a roubar o meu trabalho" FG1 "porque estão a tirar o lugar aos jovens" FG2 "menos oportunidade que os novos vão entrar no mercado de trabalho" FG3 "estás a tirar o trabalho a outra pessoa" FG3 "eu acho que o senhor devia estar em casa"
dificuldades em desenvolver catividade após reforma		sem apoio económico das instâncias de crédito  sem apoio político-social o sistema político quer descartar	FG1 "questionamos muito a idade dele, e a competência" FG1 "cada vez há mais barreiras que vão se esbatendo, outras vão se mantendo" FG3 "acho que o sistema político quer descartar"
	visão positiva/neutra	ambivalência social de aceitar/não aceitar reforma é para descansar/se manter ativo opções pessoais continuar a trabalhar é positivo a idade não é a voz manter-se ativo com uma catividade	FG1 "eles não concordam, outros concordam" FG1 "reforma é para descansar, não é para trabalhar, outros dizem, aaa mas que bom, maneres-te ativa" FG2 "isso é como vês as coisas..." FG2 "vais continuar a trabalhar? Ótimo!" FG2 "todos sabemos que a idade não é a voz" FG2 "as pessoas têm que se manter com mais que uma catividade"
alterações demográficas		o mundo está cada vez mais velho, mais idosos que jovens	FG1 "o mundo inteiro, está ficando mais velho" "mais idos que jovens"

Por outro lado, são apontadas **dificuldades em desenvolver atividades após a reforma**, nomeadamente pelas instituições bancárias e de crédito, no que se refere a solicitações de apoio monetário pelas instituições e poder político.

Existe, porém, uma **visão positiva/neutra** da sociedade perante estes indivíduos. A concordância de alguns em aceitar a opção tomada e, por outros, a

indiferença de opinião. Uma parte da sociedade entende que estar ocupado e ativo é bom para o indivíduo, sendo, contudo, uma opção pessoal e não por imposição de outros, tem de haver liberdade de escolha.

As **alterações demográficas** também foram referidas. É percebido que existem mais velhos do que jovens e que a esperança de vida se alterou nos últimos anos, decorrente de vários fatores, incluindo a melhor qualidade de vida. Face a esta leitura e considerando que, após a idade da reforma, se vive atualmente mais anos e que a ocupação significa uma melhor qualidade de vida, uma opção será manter atividades e ocupações laborais.

Por último foi lançado para discussão a questão de **como se sente perante o desafio?** São elencados nas categorias a autonomia, personalidade e uma visão sentimental.

**Quadro 5: Como se sente perante o desafio.**

<i>Tema 4</i>			
<i>Como se sente perante o desafio?</i>			
Categories	Subcategorias	Indicadores/unidades de registo	Unidades de contexto
autonomia	autonomia	sinto-me independente	FG3 "Mais negativas" "E mais dependentes dos outros"
		com poder de decisão	FG3 "são tomadas como confiantes aquelas que decidem, tão habituadas a decidir"
autonomia	atitude mental positiva	porque dependo de mim	FG3 "meus projetos futuros vão depender muito da minha pessoa"
		apto para continuar	FG1 "E apto para continuar, eu tou apto para continuar"
		preparado para enfrentar as dificuldades, pela experiência	FG1 "olhar para os outros e dizeres, ainda dou cartas"
		ainda sou capaz	FG2 "é uma força interior"
		uma força interior	FG2 "não sentir a reforma chegar"
		não sinto a reforma chegar	FG1 "é importante é ter o espírito jovem"
		espírito jovem	FG1 "era dar-lhe força"
		precisam de ser incentivados	FG2 "vou buscar à minha família, aos meus pais"
personalidade	perseverante	ser teimoso	FG1 "ser teimoso, que é uma das características da 3ª idade"
visão sentimental	sentimentos	vou pelo gosto	FG3 "Eu, eu vou pelo gosto"
		porque gosto daquilo que faço	FG3 "penso que o gosto que tenho pela profissão que eu faço"
		estar no lar mostra que a reforma não é tão bom	FG2 "vão bater a lares" "afinal a reforma não é tão bom, afinal é preferível tar trabalhando"
	emoções	medo de parar	FG1 "que é ver-se na mãe, isto é um medo que têm"
	autoconfiança	com confiança	FG3 "ficamos tão confiantes que venha o que vier a gente há-de chegar lá"
		autoconfiança	FG3 "Da autoconfiança"

A **autonomia** aparece como um indicador das qualidades presentes, tais como a autodeterminação, independência e a autorregulação (Ryff, 1989). Este autor também descreve que estas características de autonomia apresentam-se como resistência à enculturação e independência acerca de aceitações externas. Fazendo parte desta categoria identificamos a autonomia e atitude mental positiva.

A **autonomia** dá a estes indivíduos poder de decisão e sentem que apenas depende de si mesmo para adotar estratégias naquilo que querem fazer. Em virtude da idade e do seu percurso de vida sentem-se independentes.

A **atitude mental positiva** remete-nos para sentir aptidão para continuar e preparados para enfrentar as dificuldades que advirão. Este modo de pensar leva-os a afirmar que se mantêm capazes, embora em alguns momentos precisem de ser incentivados, principalmente por familiares. Revelam uma força que vem do interior e que os leva a acreditar na suas capacidades e que, segundo a opinião, os mantêm com espírito jovem.

Aspetos da **personalidade** apresentam-se como indicativos de como se sentem e apelam para o facto de ser teimoso. Nesta ordem de ideias Patrão & Leal (2004) considera a personalidade como uma estrutura individual sólida, que influi o modo como reage face às ocorrências da vida.

É abordado uma **visão sentimental**, apelando aos sentimentos, emoções e à autoconfiança. Os **sentimentos** de gostar do que faz ou do que vai fazer, a **emoção** de medo perante a ideia de que não vai fazer mais nada, que vai parar, assim como o medo de ir para a um lar.

A **autoconfiança**, por outro lado, contribui para acreditar que é capaz de seguir com as suas decisões e mostram que são um reforço para encarar novos desafios.

### **3. Discussão dos resultados**

Através da leitura dos resultados apresentados podemos verificar a expectativa de trabalhar após a idade da reforma. Chegar à reforma implicado uma triangulação entre a reforma, o envelhecimento, processo individual, e a ocupação laboral no mercado de trabalho. Como refere Gonçalves (2015) o caminho do envelhecimento é complexo e, acima de tudo, diversificado. Sabemos que o desenvolvimento ao longo do ciclo de vida é, principalmente, um processo de adaptação e transformação. Existem pressões suplementares na idade avançada que advêm de limitações relacionadas com a idade e perdas ao nível de recursos internos e externos.

É possível os indivíduos, que assim se predisõem, refazer ou reestruturar o seu percurso de vida através da continuidade e ou renovação da sua catividade profissional após a idade da reforma? Neste grupo de pessoas foi notório, por razões diversas, sejam elas para manterem ou adquirirem, bem-estar, segurança ou simplesmente perseguir um objetivo, são envidados esforços para permanecerem ativos na reforma. Já Baltes e Baltes (1990) cita Cícero ao referir que a velhice abriga a muitas oportunidades para uma mudança positiva e funcionamento produtivo. No Modelo SOC, Baltes & Baltes (1990) também identifica a seleção de objetivos pessoais e a orientação do processo de desenvolvimento que leva a uma constrição de algumas potencialidades. O resultado leva-nos à maximização de ganhos objetivos e subjetivos e à minimização de perdas.

O que os faz acreditar que é possível, e, respondendo à questão dos recursos face à imagem social negativa, é terem um elevado grau de autoeficácia, nomeadamente no que se refere à eficácia perante a adversidade, à iniciação e à persistência. Por outro lado, a auto determinação também está presente e revelam alta consciência sobre si, o que denota uma perceção das suas capacidades.

São tidas em consideração a abertura para poderem aprender e formarem-se, no sentido de atualizar ou se necessário for iniciarem conhecimentos novos para fazer frente aos desafios e objetivos propostos. Revelam que a aprendizagem é contínua, formal no sentido em que precisam de formação específica numa determinada área quando necessário, pois colocam a hipótese de frequentar cursos. Contributos de aprendizagens não formais adquiridas pelos contactos com outros trabalhadores da área, e estão atentos ao evoluir da sociedade dos conhecimentos novos, nomeadamente ligados às tecnologias e às novas abordagens interpessoais. Por último, têm referências informais de aprendizagem, pois dão destaque aos contactos e às vivências com amigos e familiares, sendo alguns deles inspiração para optarem decidir continuar ou alterar as suas atividades laborais. Esta ideia direciona-nos à compensação, proposta por Baltes e Baltes (1990) numa resposta à perda de meios/recursos, internos e externos. Também alude que a aquisição de novos meios/recursos, está diretamente correlacionada com a prossecução de objetivos, compensando a perda de meios/recursos e a um reajustamento de objetivos. Este processo resulta da (auto)regulação das perdas e o reajustamento com o avançar da idade.

Estes sujeitos caracterizam-se como pessoas positivas, encaram as suas decisões com autonomia, demonstram ter uma atitude mental positiva, revelam algumas características de personalidade, como, por exemplo, a persistência. São tidos como pessoas que gostam de trabalhar, sentem-se realizadas estando em constante atividade produtiva. A autoconfiança é outro elemento apontado e demonstrado na ideia de que vão conseguir atingir as metas a que se propõem. Como refere Amaro (2016), uma das variáveis a considerar e que influencia a longevidade tem a ver com os estados pessoais internos que predispõem para reações positivas ou negativas em relação às coisas, dos outros ou de si próprio. Acrescentado que, por um lado, atitudes negativas constituem

barreiras à qualidade de vida, nomeadamente estados depressivos e, por outro lado, atitudes positivas têm forte influência na qualidade de vida e na própria longevidade. O que nos leva a inferir que, em relação a estes sujeitos, mediante os resultados obtidos, aspetos de personalidade e estados mentais contribuem para o prosseguimento de trabalho, numa altura em que são espectáveis atividades de voluntariado e lúdico-ocupacionais.

Está, também, identificadas a importância dos relacionamentos sociais ligada à eficácia da comunicação e ao desenvolvimento sócio emocional. Em contextos laborais desenvolvem-se relacionamentos que buscam o equilíbrio emocional e que se revelam de grande importância para o contínuo desenvolvimento do adulto. Como alega Amaro (2016), não existe um único caminho para o envelhecimento, pois o envelhecimento, seja biológico, psicológico ou social, processa-se num cenário cultural próprio. O facto genético deve ser considerado, mas, a partir da idade adulta, a cultura destaca-se em detrimento da genética. Estudos revelam que, para além das condições objetivas, como sejam o baixo risco de doença, o bom funcionamento físico e mental e segurança, há também as condições subjetivas, isto é, sentimentos de bem estar, felicidade e autorrealização, satisfação de objetivos superados e desenvolvimento pessoal, relações positivas com os outros (família e amigos), boa vizinhança, visão positiva da vida, desempenho de papéis sociais, controlo e independência.

Por último, a visão social estereotipada, que questiona as capacidades dos idosos e a confrontação intergeracional, são identificadas como mais dois obstáculos a ultrapassar. Daniel, Antunes e Amaral (2015) estão convictos que as mudanças que estão a acontecer ao nível da qualidade de vida e em consonância com as narrativas elaboradas do envelhecimento (produtivo, saudável, bem-sucedido, positivo e ativo), podem originar uma transmutação no campo representacional da palavra “velhice”. A

sociedade atual entende que a idade da reforma é o início da velhice e que se caracteriza pela diminuição da catividade, o que leva ao abandono de um conjunto de papéis sociais relevantes. Por isso é crucial e premente refletir a normalização das idades, que limitam a promoção do bem estar dos mais velhos e condicionam as representações da velhice.

### III – CONCLUSÕES

Envelhecimento e desenvolvimento são, com certeza, realidades atuais e sujeitas a grandes discussões e potencialmente contraditórias. Alguns veem o envelhecimento como um fim do desenvolvimento, enquanto outros afirmam ser antes um desafio para o desenvolvimento. Na sociedade atual, a reforma é encarada como um marco para delimitar a barreira entre atividades laborais e atividades de âmbito lúdico-ocupacional. Será comum que exista expectativa profissional após a reforma?

Ao longo desta tese temos vindo a retratar o envelhecimento, o trabalho e a reforma. A complexidade deste triângulo, e centrando a questão do trabalho face ao envelhecimento, coloca-nos questões que embora não totalmente respondidas, são contudo, afloradas e debatidas por algumas pessoas que estão, também elas, em alerta para se adaptarem a essa nova condição. Estudos têm procurado entender o fenómeno da velhice e suas variadas condicionantes, quer individualmente quer coletivamente, embora não haja um consenso sobre a definição de envelhecimento bem sucedido, produtivo e ativo, e, dentro do ativo se consideramos atividades ocupacionais de voluntariado ou atividades remuneratórias. No nosso caso quisemos considerar apenas atividades ocupacionais remuneradas.

Assim, o nosso entusiasmo de conhecer o fenómeno desta condição, levou-nos a observar a temática do trabalho após a idade da reforma, deitando um olhar para os condicionamentos favoráveis e desfavoráveis do envelhecimento, no contexto desenvolvimental, e a perceção social subjacente, do ponto de vista do idosos. Devemos entender que a psicologia de um modo geral, e psicologia do desenvolvimento de um modo particular, não são suficientes para explicar este fenómeno. Podemos, deste modo,

apontar já uma limitação e, ao mesmo tempo, uma oportunidade de estudo futura, para uma pesquisa transdisciplinar.

A estruturação e a conceptualização desta tese foi pensada em procurar compreender e explorar a população que pretende trabalhar após a reforma. Trata-se de uma decisão algo diferente em relação à maioria da população em geral.

Soubemos, à partida, das dificuldades em iniciar este estudo, pois embora haja estudos que olhem para a vida do idoso nesta fase da vida, estão mais centrados em outras ocupações que não a ocupação laboral. Em declarações proferidas pelo Ministro Vieira da Silva e segundo dados do Instituto Nacional de Estatística, a população a trabalhar após os 65 anos, isto é, após a idade da reforma, em Portugal, até Junho de 2017, situa-se nos 5,4% da população ativa. Esta população tem vindo a aumentar e se olharmos para o ano de 2016, há mais 42.000 pessoas a trabalhar nestas condições, o que, até ao momento, representa um aumento de cerca de 12%. Ora, se a esperança de vida tem tendência a aumentar é provável que esta população também siga o mesmo caminho.

Procurámos intentar esta investigação de modo a responder às questões colocadas e acima de tudo, à responsabilidade que assumimos connosco próprios: aumentar o conhecimento sobre o tema e incrementar o estudo de questões que procurem conhecer, compreender e interpretar, a este nível desenvolvimental, a idade adulta e a velhice, nomeadamente no envelhecimento produtivo. Este período de vida que começa a revelar uma maior preocupação social política e científica.

Podemos inferir deste estudo que, independentemente do estatuto socioeconómico, embora haja uma maior representatividade na classe alta e média alta, sinalizam iniciática, são persistentes, eficazes perante a sociedade e a adversidade,

autodeterminados e conscientes das suas limitações e recursos e percebem uma boa qualidade de vida em termos gerais e ao nível da saúde.

Vimos, também, que os sujeitos levam ou mantêm, para esta etapa da vida, propósito de vida (realização pessoal, bem estar e segurança), têm presente o seu crescimento pessoal (aprendizagem formal, informal e não formal), pretendem manter-se ativos, há interesse em formação e na obtenção de novos conhecimentos. Eles tentam contrariar a imagem social estereotipada e têm consciência de que a sua esperança de vida tem vindo a aumentar nos últimos anos, facto comprovado cientificamente. Também revelam preocupações pessoais e coletivas no que se refere à falta e à má distribuição de recursos e ao acesso aos mesmos.

Deste modo, podemos falar da emergência de uma “nova população” que rompe com os “dogmas” sociais sobre o envelhecimento? Não podemos negar a alteração para um novo paradigma na abordagem que se faz à última fase da nossa vida, um período em que, provavelmente, as perdas se sobrepõem aos ganhos e que a velocidade dessa perda é maior, comparado com outras etapas do desenvolvimento, o que poderia indiciar uma estagnação das atividades. Todavia, não deixa também de ser verdade que existem recursos e aprendizagens que o indivíduo transporta ao longo do tempo e que lhe dá margem de segurança para continuar ou começar projetos que dão sentido à sua vida. Contudo, para que isto ocorra, é indispensável mudar o nosso olhar sobre a velhice, para que a pessoa, depois de ser reformada ou de entrar na idade dela, possa continuar em desenvolvimento, desenvolvimento esse, ligado não apenas às transformações biológicas mas também à forma como se dá sentido ao mundo e às coisas que em cada um vai acontecendo.

Com efeito, não acontece nada aos 65/66 anos, nem biologicamente nem psicologicamente, para que olhemos a cronologia como uma fronteira de diferenciação

social, para considerarmos que exista uma barreira, um degrau, em que até ali o indivíduo foi válido e daí para a frente é incapaz. A propósito, muitas das vezes a dedicação exclusiva social ao trabalho, leva a que, no momento em que passam para a reforma, muitas pessoas, por “fazerem só isso”, entram nela sem qualquer perspectiva ocupacional do tempo, vendo-se subitamente desvalorizadas e sem algo que dê sentido às suas vidas.

Deste modo, que opções poderíamos ter para contribuir na tomada de decisão de pessoas que pretendam trabalhar após a reforma, ou procurar abordar, como hipótese a considerar, para os que para lá caminham?

Considerando dimensões de índole sociopolítica:

- Possibilitar que as pessoas que chegam à idade da reforma possam prolongar ou enriquecer a atividade desenvolvida, assim como apontar novas áreas e contexto onde essa atividade possa ser desenvolvida,
- Evitar a prática discriminatória e combater a marginalização de “guardar” os idosos em sítios para eles designados mas afastados da sociedade, ou, então, indicar apenas determinadas ocupações só para os idosos,
- Estimular os agentes económicos e sociais para a permanência ou introdução de idosos em atividades laborais, mesmo que em tempo parcial.

Em termos pessoais:

- Procurar formas de evitar que a transição da atividade profissional para a reforma não se proceda abruptamente e de forma inesperada;
- Proporcionar um acompanhamento personalizado na entrada da reforma, de modo a experimentar atividades extraprofissionais;

- Desenvolver ações que levem a pessoa a formular ou reformular projetos para a reforma;
- Alertar as pessoas para o facto de a idade da reforma (65/66 anos) não implicar, em si mesmo, qualquer validade ou predição da condição humana;
- Estimular a contínua aprendizagem cognitiva.

Tivemos oportunidade, neste trabalho, de analisar contributos de vários investigadores e interligámos ideias e diversas opiniões. Quisemos, sobretudo, apresentar novas informações, tendo sempre presente a relevância do conhecimento adquirido até hoje. Com esta investigação quisemos, principalmente, aprender, e aprendemos muito. Sem dúvidas que há sempre coisas que poderíamos fazer melhor. Neste caso, por exemplo: ter operacionalizado melhor o *focus group*; ter experimentado outro meio de análise para os dados qualitativos recolhidos no *focus group*, nomeadamente o NVivo. Além disto, temos noção que a vida e realidade do investigador persegue o modo como olhamos a investigação, e, neste caso, sobre a perspectiva de trabalhar após a idade da reforma, uma vez que o próprio se situa na faixa etária dos indivíduos sobre os quais recai o estudo, esperando que tivesse havido distância da sua própria condição.

A proposta do tema para esta tese não teve a pretensão de indicar o que o investigador já sabia sobre o assunto e que apenas iria comprovar. Pelo contrário, debruçámo-nos sobre este encargo como alguém que explora o tema de trabalhar após a reforma por encargo próprio, pois não conhecíamos estudos sobre este assunto, mas tínhamos esperança de ir mais longe na aprendizagem do mesmo.

Apraz-nos chegar a este momento sentindo que a missão foi cumprida. Contudo, assola-nos, por ora, alguma inquietação, que poderá levar a futuras

investigações, por exemplo, para saber se numa amostra maior as pessoas sentem e pensam do mesmo modo. Também seria interessante efetuar um acompanhamento próximo destes indivíduos, pois estão, na maioria deles, próximos de atingir a idade da reforma e verificar se concretizaram os seus projetos e de que modo encaram essa sua decisão. Ao terminar esta investigação sentimos maior estímulo, mais do que nunca, para continuar a aprofundar o estudo e a investigação nesta área.

## Referências Bibliográficas

- Aires, L. ed., (2015). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. 1st ed. Lisboa: Universidade Aberta, pp.1-21.
- Amaro, F. (2015). Envelhecer no mundo contemporâneo: oportunidades e incertezas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 12(3).
- Ambiel, R. A., M. (2014). Adaptabilidade de carreira: uma abordagem histórica de conceitos, modelos e teorias. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(1), pp.15-24.
- Amthauer, C, & Falk, J. W. (2014). A compreensão da velhice e do envelhecer na voz dos profissionais de saúde da família. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento. Porto Alegre*. 19(3), pp.813-824.
- Aníbal, A. (2013). Da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida e à Validação das aprendizagens informais e não formais: recomendações e práticas. *CIES e-Working Paper*, [online] (147). Available at: [http://cies.iscte-iul.pt/np4/?newsId=453&fileName=CIES\\_WP147\\_Anibal.pdf](http://cies.iscte-iul.pt/np4/?newsId=453&fileName=CIES_WP147_Anibal.pdf) [Accessed 10 Aug. 2017].
- Aries, P. and Flaksman, D. (1981). *História social da criança e da família*. Rio de Janeiro: LTC.
- Ávila, A. H. (2007). Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da autoimagem na velhice. *Pensamiento Psicológico*, 3(8), pp.7-18.
- Ávila, A. H., Guerra, M., & Meneses, M. P. R. (2007). Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da autoimagem na velhice. *Pensamiento Psicológico*, 3(8), pp.7-18.

- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), pp.611-626.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1(1), pp.1-34.
- Bardin, L. (1979). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). São Paulo: Edições 70, Livraria Martins Fontes (Obra original publicada em 1977).
- Blanco, N., Love, B., Ramscar, M., Otto, A., Smayda, K. and Maddox, W. (2016). Exploratory decision-making as a function of lifelong experience, not cognitive decline. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145(3), pp.284-297.
- Bogdan, R. and Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto.
- Börsch-Supan, A., Brandt, M., Litwin, S. and Weber, G. (2017). Early retirement, mental health and social networks. In: A. Börsch-Supan and M. Schuth, ed., *Active ageing and solidarity between generations in Europe: First results from SHARE after the economic crisis*. [Online] Berlin: Degruyter, pp.337-348. Available at: <https://www.degruyter.com> [Accessed 8 Jul. 2017].
- Brown, S. (2003). Staying Ahead of the Curve: The AARP Working in Retirement Survey. *Washington, DC: AARP, online [http://assets.aarp.org/rgcenter/econ/multiwork\\_2003.pdf](http://assets.aarp.org/rgcenter/econ/multiwork_2003.pdf)*.
- Cabral, J., Vidaurre, D., Marques, P., Magalhães, R., Silva Moreira, P., Miguel Soares, J., Deco, G., Sousa, N. and Kringelbach, M. (2017). Cognitive performance in healthy older adults relates to spontaneous switching between states of functional connectivity during rest. *Scientific Reports*, 7(1).

- Cabral, M. and Ferreira, P. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Caldas, C. (2003). Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. *Cadernos de Saúde Pública*, 19(3), pp.733-781.
- Calvo, E., Haverstick, K. and Sass, S. (2007). What Makes Retirees Happier: A Gradual or 'Cold Turkey' Retirement?. *SSRN Electronic Journal*.
- Cardoso, H. F. (2005). A quantificação do estatuto socioeconómico em populações contemporâneas e históricas: dificuldades, algumas orientações e importância na investigação orientada para a saúde. *Antropologia Portuguesa*, 22(23), pp.247-272.
- Castillo, M. (2009). Envejecimiento exitoso. *Medica Clínica Condes*, 20(2), pp.167-174.
- Costa, P. C. G. (2002). Escala de Autoconceito no Trabalho: Construção e Validação. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 18(1), pp.075-081.
- Cruzeiro, R. (2016). *Envelhecimento Bem-sucedido e "Green Care"*. (Tese doutoramento). Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
- Daniel, F., Antunes, A. and Amaral, I. (2015). Representações Sociais da Velhice. *Análise Psicológica*, 33(3).
- Daniel, F., Caetano, E., Monteiro, R. and Amaral, I. (2016). Representações sociais do envelhecimento ativo num olhar genderizado. *Análise Psicológica*, 34(4).
- Ferreira, M. (2012). Prolongamento temporal da catividade profissional de dois grupos profissionais de saúde: médicos e enfermeiros—um estudo de caso. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2012, pp.97-122.

- Ferreira, O., Maciel, S., Silva, A., Sá, R. and Moreira, M. (2010). Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo. *Psico-USF*, 15(3), pp.357-364.
- Fonseca, A. (2004). *Uma abordagem psicológica da passagem à reforma - desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*. (Tese Doutorado) Universidade do Porto.
- Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2, pp.75-95.
- Fonseca, J. (2002). *Citação um website - Cite This For Me*. [Online] Leg.ufpi.br. Available at: [http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/lapnex/arquivos/files/Apostila\\_-\\_METODOLOGIA\\_DA\\_PESQUISA\(1\).pdf](http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/lapnex/arquivos/files/Apostila_-_METODOLOGIA_DA_PESQUISA(1).pdf) [Accessed 10 Aug. 2017].
- Franklin, N. C., & Tate, C. A. (2009). Lifestyle and successful aging: An overview. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(1), pp. 6-11.
- Freitas, C. (2011). *Envelhecimento Bem-sucedido: que percepções?*. Universidade dos Açores.
- Freitas, E., Barbosa, A., Scoralick-Lempke, N., Magalhães, N., Vaz, A., Daret, C., Peres, F. and Carvalho, M. (2013). Tarefas de desenvolvimento e história de vida de idosos: análise da perspectiva de Havighurst. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), pp.809-819.
- Fula, A., Amaral, V. and Abraão, A. (2012). Que idade tem o trabalhador mais velho? Um contributo para a definição do conceito de trabalhador mais velho. *Análise Psicológica*, 30(3). Pp.285-300.

- Gibbs, G. (2009). Preparação dos dados. In: G. Gibbs, ed., *Análise de dados qualitativos* (Artmed Editora, Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora (Obra original publicada em 2008), pp.27-43.
- Gonçalves, C. and Oliveira, A. (2011). Sabedoria e Educação: Um estudo com adultos da Universidade Sénior. *Educação e Formação de Adultos*, (12), pp.245-254.
- Gonçalves, C. and Oliveira, A. (2013). Reflections from a study about wisdom with students from a senior university. *Promoting Conscious and Active Learning and Aging*, pp.113-127.
- Gonçalves, C. D. (2015) Envelhecimento bem sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 20(2), pp.645-657.
- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca, A. M. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, saúde e Doenças*, 7(1), pp. 137-143.
- Gouveia, É., Maia, J., Beunen, G., Blimkie, C., Fena, E. and Freitas, D. (2013). Functional Fitness and Physical Activity of Portuguese Community-Residing Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21(1), pp.1-19.
- Governo de Portugal (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações*. Lisboa: Governo de Portugal.
- Graffar, M. (1956). Une méthode de classification sociale d'échantillons de population. *Courrier*, 6(8), 455-459.
- Haddad, S. & Pierro, M. C. D. (2005). Escolarização de jovens e adultos. *Educação como Exercício de Diversidade*, 61, pp.83-126.
- Hartree, A. (1984). Malcolm Knowles' Theory of Andragogy: A Critique. *International Journal of Lifelong Education*, 3(3), pp.203-210.

- Havighurst, R. (1968). A Social-Psychological Perspective on Aging. *The Gerontologist*, 8(2), pp.67-71.
- Heckhausen, J., Wrosch, C. and Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), pp.32-60.
- Hutchens, R. (2007). Phased retirement: Problems and prospects. *Work Opportunities for Older Americans Series*, 8.
- Ihle, A., Gouveia, É., Gouveia, B., Freitas, D., Jurema, J., Odím, A. and Kliegel, M. (2017). The relation of education, occupation, and cognitive activity to cognitive status in old age: the role of physical frailty. *International Psychogeriatrics*, 29(09), pp.1469-1474.
- INE, I. (2011). Classificação portuguesa das profissões 2010. *Lisboa: INE*.
- José, J. and Teixeira, A. (2014). Envelhecimento ativo: contributo para uma discussão crítica. *Análise Social*, 210, 49(1), pp.28-54.
- Kaye, L., Butler, S. and Webster, N. (2003). Toward a productive ageing paradigm for geriatric practice. *Ageing International*, 28(2), pp.200-213.
- Keese, M. (2006). *Live longer, work longer*. Paris: Organisation for Economic Co-Operation and Development.
- Livro branco" sobre a educação e a formação. (1995). Luxemburgo: EUR-OP.
- Lopes, A., & Lemos, R. (2012). Envelhecimento demográfico: percursos e contextos de investigação na Sociologia Portuguesa. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2012, pp.13-31.
- Lopes, E. and Park, M. (2007). Representação social de crianças acerca do velho e do envelhecimento. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 12(2), pp.141-148.

- Loureiro, H. M. A. M. (2011). *Cuidar na " entrada na reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias*. (Tese Doutoramento) Universidade de Aveiro.
- Loureiro, H., Mendes, A., Camarneiro, A., Fernandes, A., Fonseca, A., Veríssimo, M., & Ângelo, M. (2014). *A Transição para a Reforma em Reformados Portugueses*. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) / Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC)
- Marques, S. (2011). *Descriminação da terceira idade*. Lisboa: FFMS.
- Marques, S., Batista, M., & da Silva, P. A. (2012). A promoção do envelhecimento ativo em Portugal: preditores da aceitação de um chefe mais velho. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2012, pp.53-73.
- Márquez, C., Martínez, L., González, M. and Rizos, L. (2007). Justificación, concepto e importancia de los síndromes geriátricos. In: *Tratado de geriatría para residentes*. Madrid: International Marketing & Communication, pp.143-150.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), pp.370-396.
- Minayo, M., Deslandes, S. and Gomes, R. (201). *Pesquisa social*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Ministério da Solidariedade e da Segurança Social (MSSS)/**Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social(MSESS)- atual** – **Centro Nacional de Pensões(CNP)/Instituto da Segurança Social, I.P. (ISS)- atual** e colocados na Base de Dados Portugal Contemporâneo, PRODATA (2016)
- Moscovici, S. (2003). *Representações sociais*. Petrópolis, RJ: Vozes.

- Neri, A. (2013). Conceitos e teorias sobre o envelhecimento. In L. Malloy-Diniz, D. Fuentes & R. Cosenza, *Neuropsicologia do Envelhecimento - Uma Abordagem Multidimensional* (pp. 17-42). Porto Alegre: Artmed.
- Oliveira Moreira, J. (2012). Mudanças na percepção sobre o processo de envelhecimento: reflexões preliminares. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 28(4), pp.451-456.
- Oliveira, C. L. (2008). Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características. *Travessias*, 2(3). Retrieved from <http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/issue/view/320/showToc>
- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e Cultura (2014). *Educação de adultos em retrospectiva 60 anos de CONFINTEA*. Brasília, pp.13-29.
- Palmore, E., Cleveland, W., Nowlin, J., Ramm, D. and Siegler, I. (1979). Stress and Adaptation in Later Life. *Journal of Gerontology*, 34(6), pp.841-851.
- Papalia, D., Olds, S., Feldman, R., Bueno, D. and Frizzo, G. (2006). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed.
- Parries, H. and Sommers, D. (1994). Shunning Retirement: Work Experience of Men in Their Seventies and Early Eighties. *Journal of Gerontology*, 49(3), pp.S117-S124.
- Pensão de velhice - seg-social.pt*. (2017). *Seg-social.pt*. Retrieved 11 November 2017, from <http://www.seg-social.pt/pensao-de-velhice>
- Pestana, N. N. (2003), Direcção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho. (2003). *Trabalhadores mais velhos: políticas públicas e práticas empresariais* (pp. 181-190). Lisboa.
- RABELLO, E.T. e PASSOS, J. S. (s.d.) *Erikson e a teoria psicossocial do desenvolvimento*. Disponível em

<http://www.josesilveira.com/artigos/erikson.pdf> . acesso no dia 14 de agosto de 2017.

- Ramscar, M., Hendrix, P., Shaoul, C., Milin, P. and Baayen, H. (2014). The Myth of Cognitive Decline: Non-Linear Dynamics of Lifelong Learning. *Topics in Cognitive Science*, 6(1), pp.5-42.
- Resende, M. (2006). *Ajustamento psicológico, perspectiva de envelhecimento pessoal e satisfação com a vida em adultos e idosos com deficiência física*. (Tese de doutoramento) Campinas.
- Ribeiro, J. P. (1995). Adaptação de uma escala de avaliação da autoeficácia geral. *Avaliação Psicológica: formas e contextos*. III Conferência Internacional "Avaliação Psicológica: Formas e Contextos". pp.163-176.
- Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2012, pp.33-52.
- Ritchie, J. and Lewis, J. (2003). *Qualitative research practice*. London [u.a.]: SAGE.
- Roberson, D. and Merriam, S. (2005). The Self-Directed Learning Process of Older, Rural Adults. *Adult Education Quarterly*, 55(4), pp.269-287.
- Rosa, M. J. V. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: FFMS.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), pp.433-440.
- Rozario, P., Morrow-Howell, N. and Hinterlong, J. (2004). Role Enhancement or Role Strain. *Research on Aging*, 26(4), pp.413-428.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp.1069-1081.

- Ryff, C & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, pp.13-39.
- Savickas, M. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), pp.247-259.
- Schulz, R. and Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51(7), pp.702-714.
- Scoralick-Lempke, N., N. & Barbosa, A., J., (2012). Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. *Estudos de Psicologia*, 29(Supl.), pp.647-655.
- Serafim, F. (2007). *Promoção do bem-estar global na população sénior – práticas de intervenção e desenvolvimento de atividades físicas*. (Dissertação de Mestrado) Universidade do Algarve.
- Silva, A. H., & Fossá, M. I. T. (2015). Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. *Qualitas Revista Eletrônica*, 16(1).
- Silva, I. S., Veloso, A. L., & Keating, J. B. (2014). Focus group: Considerações teóricas e metodológicas. *Revista Lusófona de Educação*, 26, pp.175-190.
- Silva, M., Vieira, P., Coutinho, S., Minderico, C., Matos, M., Sardinha, L. and Teixeira, P. (2009). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(2), pp.110-122.
- Sitoe, R. M. (2006). Aprendizagem ao Longo da Vida: Um conceito utópico?. *Comportamento organizacional e gestão*, 12(2), pp.283-290.

- Smithson, J., (2007). Alasuutari, P., Bickman, L., & Brannen, J. (Edited by). *Focus Groups (Chapter 21)*. The SAGE Handbook of Social Research Methods, pp.356-371. Sage Publications.
- Sonnenberg, D. (1997). The 'new career' changes: understanding and managing anxiety. *British journal of Guidance and Counselling*, 25(4), pp.463-472.
- Strauss, A. and Corbin, J. (2008). *Pesquisa qualitativa*. Porto Alegre: Artmed.
- Szinovacz, M. (1996). Couples' Employment/Retirement Patterns and Perceptions of Marital Quality. *Research on Aging*, 18(2), pp.243-268.
- Thornton, J. (2003). Life-Span Learning: A Developmental Perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 57(1), pp.55-76.
- TORRES, R. M. (2003). A educação em função do desenvolvimento local e da aprendizagem. *Muitos lugares para aprender*, 81-89
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division: UN-DESA. (2013). *World*
- Vogt, M. S. L., & Alves, E. D. (2005). Revisão teórica sobre a educação de adultos para uma aproximação com a andragogia. *Educação (UFES)*, 30(2), 195-214.
- World Health Organization. (2002). Active Ageing-A Policy Framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing. *Madrid (ES): WHO*.

## ANEXOS

## FOLHA DE INFORMAÇÃO AO PARTICIPANTE

### **Título do estudo: Envelhecimento ativo/produtivo**

#### **Introdução**

Como investigador responsável por esta investigação da Universidade da Madeira, venho convidá-la(o) a participar num estudo de reflexão sobre a questão do envelhecimento. Pretendemos com esta reflexão, contribuir para o desenvolvimento de práticas profissionais, na área do envelhecimento, mais inclusivas e humanistas. Sabendo de antemão Para promover a qualidade de vida e aumentar o bem-estar nas últimas etapas de vida, precisamos de um forte compromisso na construção de uma sociedade mais inclusiva e humanista.

Antes de decidir se quer ou não participar neste estudo, é importante que compreenda porque está a ser efetuada esta investigação, assim como o que ela vai abranger. Leia cuidadosamente a informação que se segue e não hesite em perguntar em caso de dúvidas, ou se necessitar de mais informação.

**Objetivo do estudo:** Pretendemos investigar o impacto do percurso de vida dos sujeitos nas ocupações profissionais que adotam na idade da reforma, num contexto ideológico atual de envelhecimento ativo.

#### **Porque fui escolhida(o) para participar neste estudo?**

Este estudo irá envolver uma amostra representativa de pessoas entre os 45 e os 60 ano e que pretendam trabalhar após a idade da reforma.

**Participação:** A sua participação no estudo é voluntária, como tal pode decidir participar ou não nesta investigação. Se decidir participar será pedido que responda a algumas questões, contudo pode desistir a qualquer altura, sem se sentir obrigado a dar qualquer justificação.

A sua participação no estudo é anónima e não remunerada, sendo que os dados recolhidos neste estudo, não a(o) identificam individualmente, serão guardados e processados em computador. Posteriormente serão transcritos e depois destruídos os ficheiros de som e imagem.

**Resultados do estudo:** Com os resultados deste estudo, será feita uma Dissertação de Mestrado, que estará disponível mais tarde na Universidade da Madeira e disponível, ao fim de algum tempo, para o público em geral. Não será identificada(o) em nenhuma publicação ou relatório.

**Obrigado pelo tempo que despendeu a ler esta Informação e a ponderar a sua participação neste estudo. Se desejar participar, deve assinar e datar o Consentimento Informado.**

## ANEXO 2

### Questionário semiestruturado para a Entrevista

**? O que leva a tomar esta decisão de trabalhar após a reforma? (15 minutos)**

**Desde quando começaram a pensar sobre o assunto?**

**Como veem e encaram esta decisão? Alguém ou algo contribuiu para esta vossa decisão?**

**O que pesa na decisão de tomar a opção de trabalhar após a reforma?**

**Que peso tem a saúde nesta decisão? E o dinheiro? E a realização pessoal?**

**Das pessoas que conhecem que têm a mesma decisão, o que as levam a decidir trabalhar após a reforma?**

**Que peso tem a saúde nesta decisão? E o dinheiro? E a realização pessoal?**

**De que maneira a vossa experiência de vida vos confirmou esta vossa decisão?**

**(para quem vai mudar de catividade) » O que levou a reservar para este momento fazer aquilo que gosta?**

**? Algumas aptidões/competências específicas? (15 minutos)**

**O que precisam ter ou adquirir para desenvolver a catividade?**

**Precisam de aprenderem novas competência? Atualizar?**

**O vosso percurso de vida vos proporcionou competências para poderem esta catividade? E contributos das outras pessoas?**

**Existem dificuldades ou limitações para o desempenho? Como são superadas?**

**? Imagem social? (15 minutos)**

**Como reagem os vossos amigos/familiares quando falam sobre o tema?**

**A sociedade tem espaço para receber estas vossas decisões? Facilita... complica...? Existem fatores culturais que pesem na decisão de exercer uma catividade após a reforma? Expliquem.**

**Como pensa a sociedade em relação à vossa decisão?**

**O que pensam vocês sobre essas opiniões?**

**E a sociedade política, nacional e europeia pensa em quem toma estas decisões?**

**Como comentam a expressão “Estar ocupado para prolongar a saúde”.**

**? Como se sente perante o desafio? (15 minutos)**

**Como se sentem perante este novo desafio?**

**De onde vem a vossa confiança? O vosso querer? O saber estar capaz?**

**O que diriam a uma pessoas que está a ponderar tomar uma decisão semelhante? Como a encorajaria riam a manter e seguir em frente na decisão?**

**DADOS SOCIO-SOCIODEMOGRÁFICOS**

1. Idade? \_\_\_\_\_ 2. Sexo? Masculino  Feminino

3. Qual o seu Estado Civil? (escolha uma das seguintes opções):

Solteiro/a  Casado/a  União de facto  Viúvo/a  Divorciado/a

4. Tem filhos? Sim\_\_Não \_\_

5. Tem netos? Sim\_\_Não \_\_

6. Quais são as suas Habilitações Literárias? (escolha uma das seguintes opções):

1º Ciclo  2º Ciclo  3º Ciclo  Secundário  Ensino Superior  
(4º ano) (6º ano) (9º ano) (12º ano) (Politécnico ou Universitário)

7. Qual a sua situação profissional atual? (escolha uma das seguintes opções):

Trabalho a  Trabalho a  Desempregado/a  Reformado/a  
 Doméstico/a  
tempo integral tempo parcial

8. Proveniência dos seus rendimentos (herança, lucro de empresas, salário ou pensão)?

\_\_\_\_\_

9. Qual a sua atividade profissional/profissão atual? \_\_\_\_\_

10. Há quanto tempo a exerce? \_\_\_\_\_

11. Trabalha por conta própria? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

12. Gosta de trabalhar no contexto profissional? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

13. Sente-se realizado/a profissionalmente com o seu trabalho? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

14. Tem algum “hoby”? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

15. Pretende continuar a trabalhar após a reforma? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

16. Qual a atividade que gostaria de desenvolver?

\_\_\_\_\_

**17. De forma a concretizar esse objetivo, sente necessidade de fazer alguma formação?**

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Qual(s)?

---

**Muito obrigado pela sua colaboração!**

Anexo 4

**Escala de autodeterminação (SDSp; Self-Determination Scale de Kennon Sheldon e Edward Deci, 1996 e adaptado por Silva, Vieira, Coutinho, Minderico, Matos, Sardinha, & Teixeira, 2010)**

As seguintes afirmações que estão agrupadas aos pares. Por favor, leia um par de cada vez, e decida qual das duas afirmações lhe parece mais próxima de si, nesta altura da sua vida. Assinale a sua escolha na escala de 5 pontos: 1 corresponde ao facto de só a afirmação A ser verdadeira para si e o 5 corresponde ao facto de só B ser verdadeiro para si. O 3 representa a pontuação se as duas afirmações lhe parecerem igualmente verdadeiras. Pode escolher qualquer número entre 1 e 5.

- |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>1. A) Sinto que sou sempre eu a escolher aquilo que faço</b>                       |   |   |   |   |   | <b>B) Por vezes sinto que não sou realmente eu a escolher aquilo que faço</b>                |
| Só A) é verdadeira  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Só B) é verdadeira   |
| <b>2. A) Por vezes sinto emoções que me são estranhas</b>                             |   |   |   |   |   | <b>B) As emoções que sinto são sempre minhas</b>   |
| Só A) é verdadeira  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Só B) é verdadeira   |
| <b>3. A) Faço tudo o que tenho que fazer por escolha própria</b>                      |   |   |   |   |   | <b>B) Eu faço tudo o que tenho que fazer, mas não sinto que seja realmente escolha minha</b> |
| Só A) é verdadeira  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Só B) é verdadeira   |
| <b>4. A) Sinto que raramente sou eu própria</b>                                       |   |   |   |   |   | <b>B) Sinto que posso sempre ser eu própria</b>  |
| Só A) é verdadeira  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Só B) é verdadeira   |
| <b>5. A) Eu faço aquilo que faço porque me interessa</b>                              |   |   |   |   |   | <b>B) Eu faço aquilo que faço porque tenho de o fazer</b>                                    |
| Só A) é verdadeira  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Só B) é verdadeira   |
| <b>6. A) Quando consigo algo, é frequente sentir que realmente não foi obra minha</b> |   |   |   |   |   | <b>B) Quando consigo algo, sinto que fui eu própria que o consegui</b>                       |
| Só A) é verdadeira  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Só B) é verdadeira   |
| <b>7. A) Sinto-me livre para fazer o que quer que decida fazer</b>                    |   |   |   |   |   | <b>B) Frequentemente, o que faço não é aquilo que faria se pudesse escolher</b>              |
| Só A) é verdadeira  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Só B) é verdadeira   |
| <b>8. A) Por vezes sinto que o meu corpo me é estranho</b>                            |   |   |   |   |   | <b>B) Sinto sempre que o meu corpo é aquilo que eu sou</b>                                   |
| Só A) é verdadeira  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Só B) é verdadeira   |

**9. A) Sinto-me bastante livre para fazer aquilo que escolhi fazer**

Só A) é verdadeira                      1                      2

**10. A) Por vezes, quando olho ao espelho, vejo uma estranha**

Só A) é verdadeira                      1                      2

**B) Frequentemente faço coisas que não escolhi ter que fazer**

3                      4                      5                      Só B) é verdadeira

**B) Quando me olho ao espelho vejo-me a mim mesma**

3                      4                      5                      Só B) é verdadeira

Anexo 5

**Escala de Avaliação da auto-eficácia Geral (the SelfEfficacy Scale de Sherer de Maddux, Mercandante, PrenticeDunn, Jacobs e Rogers, 1982 e adaptado por Ribeiro, 1995)**

Vai encontrar a seguir um conjunto de afirmações acerca da maneira como você pensa sobre si próprio. À frente de cada afirmação encontra 7 letras (de A a G). Se assinalar a letra A significa que discorda totalmente da afirmação e que ela não corresponde, de maneira nenhuma, ao que você pensa de si: se assinalar a letra G significa que a afirmação corresponde totalmente ao que você pensa sobre si próprio/a. Entre esse dois extremos pode ainda escolher uma de 5 letras consoante estiver mais ou menos em desacordo com a sua maneira de pensar. Assinale uma das letras. Não há respostas certas ou erradas, todas as respostas que der são igualmente correctas. Peço-lhe que pense bem na resposta de modo a que ela expresse correctamente a sua maneira de pensar

	Discordo totalmente ↓	discordo bastante	discordo um pouco ↓	não concordo nem discordo	concordo um pouco ↓	concordo bastante	concordo totalmente ↓
1 Quando faço planos tenho a certeza que sou capaz de realizá-los	A	B	C	D	E	F	G
2 Quando não consigo fazer uma coisa à primeira insisto e continuo a tentar até conseguir	A	B	C	D	E	F	G
3 Tenho dificuldade em fazer novos amigos	A	B	C	D	E	F	G
4 Se uma coisa me parece muito complicada, não tento sequer realizá-la	A	B	C	D	E	F	G
5 Quando estabeleço objectivos que são importantes para mim, raramente os consigo alcançar	A	B	C	D	E	F	G
6 Sou uma pessoa autoconfiante	A	B	C	D	E	F	G
7 Não me sinto capaz de enfrentar muitos dos problemas que se me deparam na vida	A	B	C	D	E	F	G
8 Normalmente desisto das coisas antes de as ter acabado	A	B	C	D	E	F	G
9 Quando estou a tentar aprender alguma coisa nova, se não obtenho logo sucesso, desisto facilmente	A	B	C	D	E	F	G
10 Se encontro alguém interessante com quem tenho dificuldade em estabelecer amizade, rapidamente desisto de tentar fazer amizade com essa pessoa	A	B	C	D	E	F	G
11 Quando estou a tentar tornar-me amigo de alguém que não se mostra interessado, não desisto logo de tentar	A	B	C	D	E	F	G
12 Desisto facilmente das coisas	A	B	C	D	E	F	G
13 As amizades que tenho foram conseguidas através da minha capacidade pessoal para fazer amigos	A	B	C	D	E	F	G
14 Sinto insegurança acerca da minha capacidade para fazer coisas	A	B	C	D	E	F	G
15 Um dos meus problemas, é que não consigo fazer as coisas como devia	A	B	C	D	E	F	G

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

## Anexo 6

### Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

**Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.**

		Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
<b>1 (G1)</b>	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>2 (G4)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
<b>3 (F1.4)</b>	Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
<b>4 (F11.3)</b>	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>5 (F4.1)</b>	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
<b>6 (F24.2)</b>	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
<b>7 (F5.3)</b>	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
<b>8 (F16.1)</b>	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
<b>9 (F22.1)</b>	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver **até que ponto** experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
<b>10 (F2.1)</b>	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>11 (F7.1)</b>	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
<b>12 (F18.1)</b>	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
<b>13 (F20.1)</b>	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>14 (F21.1)</b>	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
<b>15 (F9.1)</b>	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>16 (F3.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
<b>17 (F10.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
<b>18 (F12.4)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
<b>19 (F6.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
<b>20 (F13.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
<b>21 (F15.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
<b>22 (F14.4)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
<b>23 (F17.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
<b>24 (F19.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
<b>25 (F23.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
<b>26 (F8.1)</b>	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5