U.PORTO
FLUP FACULDADE DE LETRAS
UNIVERSIDADE DO PORTO

2º CICLO DE ESTUDOS
MESTRADO EM SOCIOLOGIA ESPECIALIZAÇÃO EM DESIGUALDADES E INTERVENÇÃO SOCIAL

O Lugar do Voluntariado na Idade Avançada
Significados e Representações

Gonçalo Oliveira Loureiro Pereira Reis

M

2024



Gonçalo Oliveira Loureiro Pereira Reis

O Lugar do Voluntariado na Idade Avançada
Significados e Representações

Dissertação realizada no âmbito do Mestrado em Sociologia, orientada pela Professora Doutora Isabel Dias

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

2024

Índice

Declaração de Honra i

Agradecimentos ii

Resumo iii

Abstract iv

Índice de Gráficos v

Índice de Tabelas vi

Lista de Abreviaturas vii

Introdução 1

Capítulo 1- Envelhecimento 4

1.1. O Processo do Envelhecimento 4

1.2. O Envelhecimento Demográfico 7

1.3. A Passagem à Reforma 14

1.4. O Isolamento Social e/ou Solidão 15

1.5. Estereótipos Negativos sobre os Adultos mais Velhos e a sua identidade 17

1.6. O Envelhecimento Ativo 18

Capítulo 2- O Voluntariado 21

2.1. O Conceito de Voluntariado 22

2.2. O Voluntariado numa Perspetiva Histórica 24

2.3. O Voluntariado em Portugal 25

2.4. O Voluntariado na Idade Avançada 31

2.5. Valores Sociais e tecnologias de informação e comunicação 34

Capítulo 3- Abordagem Metodológica 38

3.1. Tipo de estudo 38

3.2. Entrevista e guião 39

3.3. Objetivos do estudo 40
3.4. Processo de Seleção da Amostra 41
3.5. Questões Éticas 41
3.6. Análise dos Dados 42
Capítulo 4- Resultados 43
4.1. Caracterização Sociodemográfica dos participantes 43
4.2. Definições do Voluntariado e perceções sobre os seus contributos 45
4.3. O Voluntariado na Paróquia 46
4.4. Os Benefícios do Voluntariado 48
4.5. O Impacto que o Voluntariado na Idade Avançada tem na Comunidade 50
Capítulo 5- Discussão dos Resultados 53
Conclusão 56
Referências Bibliográficas 57
Anexos 63
Anexo 1 64
Anexo 2 65
Anexo 3 67

Declaração de Honra

Declaro que a presente dissertação é de minha autoria e não foi utilizado previamente noutro curso ou unidade curricular, desta ou de outra instituição. As referências a outros autores (textos, trabalhos, ideias) respeitam escrupulosamente as regras da atribuição, e encontram-se devidamente indicadas no texto e nas referências bibliográficas, de acordo com as normas de referenciação. Tenho consciência de que a prática de plágio e auto-plágio constitui um ilícito académico.

Declaro, ainda, que não utilizei ferramentas de inteligência artificial generativa (chatbots baseados em grandes modelos de linguagem) para realização de partes da presente dissertação, encontrando-se todas as interações (prompts e respostas) transcritas em anexo.

Agradecimentos

A elaboração da presente dissertação representa um esforço pessoal, de crescimento e de superação. Primeiramente, gostaria de agradecer a todos os participantes do estudo desenvolvido pela disponibilidade, simpatia e altruísmo porque sem os mesmos a presente dissertação não seria possível de se realizar. Um agradecimento especial à orientadora Professora Doutora Isabel Dias pela ajuda, motivação, profissionalismo e confiança no estudo desenvolvido. Um agradecimento a todos os colegas que encontrei pelo meu percurso académico e profissional. Por último, um agradecimento especial à minha família pela motivação e pela força transmitida.

Resumo

O envelhecimento, devido aos seus desafios, ainda é considerado por muitos um processo incomum, no qual a sociedade refere que se carateriza, em geral, por uma etapa de dependência e de fragilidade. A transição para a reforma, torna-se num momento de incertezas, de inseguranças, mas também numa nova etapa da vida do adulto mais velho. O objetivo principal deste estudo, foi encontrar evidências do lugar do voluntariado na idade avançada, nomeadamente, a maneira como os participantes descrevem o conceito de voluntariado, assim como os seus desafios, as principais atividades a serem desenvolvidas pelos mesmos no contexto religioso onde é praticado, durante a reforma. Os resultados mostram que o voluntariado desempenha um papel importante na vida dos adultos mais velhos, através dos seus benefícios pessoais e sociais. Os participantes destacaram a necessidade do voluntariado na idade avançada como uma forma de combater os sentimentos de isolamento social e/ou solidão e também como uma maneira de inspirar os mais jovens e promover as relações intergeracionais.

Palavras-Chave: Voluntariado; Idade Avançada; Envelhecimento; Reforma; Intergeracionalidade

Abstract

Aging, due to its challenges, is still considered by many to be an unusual process, which society says is generally characterized by a stage of dependence and fragility. The transition to retirement becomes a time of uncertainty, of insecurity, but also a new stage in the life of the older adult. The main objective of this study was to find evidence of the place of volunteering in old age, namely, the way in which participants describe the concept of volunteering, as well as its challenges, the main activities to be carried out by them in the religious context where it is practiced, during the renovation. The results show that volunteering plays an important role in the lives of older adults, through its personal and social benefits. Participants highlighted the need for volunteering in older age to combat feelings of social isolation and/or loneliness and also as a way to inspire younger people and promote intergenerational relationships.

Keywords: Volunteering; Advanced Age; Aging; Reform; Intergenerationality

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Distribuição da população por grupos etários (%), Portugal, 2011-2021..... 8
Gráfico 2- Idade média da mulher ao nascimento do primeiro filho 9
Gráfico 3- Índice de Envelhecimento por Género em Portugal..... 10
Gráfico 4- Adesão ao voluntariado por idade (2018) 25
Gráfico 5- Adesão ao voluntariado por género (2018)..... 26
Gráfico 6- Taxa de voluntariado (%) por género e por tipo de trabalho voluntário 27
Gráfico 7- Taxa de voluntariado (%) por estado civil e tipo de trabalho voluntário..... 28
Gráfico 8- Adesão ao voluntariado por análise regional (2018)..... 29
Gráfico 9- Taxa de voluntariado (%) por escolaridade e tipo de trabalho voluntário 30
Gráfico 10- Taxa de voluntariado (%) por situação profissional e tipo de trabalho voluntário..... 31
Gráfico 11- Percentagem de países pós-materialistas (4 itens) - 2017-2020..... 35
Gráfico 12- Percentagem de países materialistas (4 itens)- 2017-2020..... 36

Índice de Tabelas

Tabela 1- População Residente em Portugal 2001-2023 7
Tabela 2- Índice de Envelhecimento pelos Territórios em Portugal com um maior número 11
Tabela 3- Índice de Envelhecimento nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa .. 12
Tabela 4- Caracterização Sociodemográfica da Amostra..... 44

Lista de Abreviaturas

INE- Instituto Nacional de Estatística

ONU- Organização das Nações Unidas

Introdução

Atualmente, deparamo-nos com um aumento significativo do índice de envelhecimento em Portugal. O envelhecimento da população é um fenómeno caracterizado por baixas taxas de natalidade e de fecundidade, bem como pela baixa taxa de mortalidade. Este fenómeno pode ser explicado pela melhoria das condições de vida e pelos avanços tecnológicos, especialmente na medicina, que aumentaram a expectativa de vida da população mundial (Rosa M. J., 2020).

O envelhecimento enfrenta inúmeros desafios, sendo que muitos indivíduos ainda o consideram como um processo incomum que é caraterizado como uma fase de dependência e de fragilidade.

Assim surge, o conceito de "reforma" que origina estereótipos por parte da sociedade, onde os adultos mais velhos são caracterizados como vulneráveis e frágeis. Os estereótipos persistem na sociedade em que vivemos tanto pela idade como também durante o emprego pois, ou somos muitos novos para trabalhar ou somos muito velhos para o mesmo (Blackham, 2016).

Neste sentido, um dos desafios associados ao processo de envelhecimento é a solidão que representa um grave défice nas relações sociais de uma pessoa. Em relação à solidão, Higginbottom & Liamputtong (2015), afirmam que os adultos mais velhos gerem as suas próprias definições de solidão. O isolamento social constitui-se na privação dos contactos sociais, ou seja, é definido como uma barreira para o alcance quer da saúde mental, como da saúde física constituindo-se como um fator de risco para a população em geral, particularmente da população mais velha (Zavaleta, Samuel, & T.Mills, 2016).

Para diminuir os sentimentos de isolamento social e/ou solidão são necessárias cada vez mais políticas sociais para os adultos mais velhos para que possam vivenciar de uma forma mais ativa e saudável, a reforma. Assim, é essencial implementar medidas que promovam um envelhecimento saudável e ativo (Phillipson, 2018).

Para que a reforma seja vivenciada da melhor maneira possível, o voluntariado tornou-se numa atividade altruísta com bastantes benefícios e que se caracteriza pelos

impactos positivos, na saúde mental, física, conduzindo a uma vida mais ativa e a um envelhecimento mais saudável (Filges et al., 2020).

Segundo Russel (2019), o voluntariado tem como objetivo ajudar as sociedades a vivenciar da melhor maneira possível as diferentes transições durante as fases da vida, incluindo a reforma como forma de ajudar os indivíduos a olharem com mais atenção para as comunidades, aumentando assim os contactos sociais.

Segundo o INE (2018), a taxa de voluntariado no ano de 2018, encontrava-se nos 7,8%, o que representa cerca de 695 mil pessoas com 15 ou mais anos de idade. É de evidenciar que cerca de 82% de todos os indivíduos voluntários esteve inserido numa organização ou instituição de voluntariado, intituladas como voluntariado formal que representa 6,4% da população com 15 ou mais anos.

Neste estudo, pretende-se explorar a forma como os adultos mais velhos percecionam e experienciam o voluntariado na idade avançada, à medida que o mesmo se torna mais comum na sociedade. O objetivo deste estudo é analisar as motivações e o impacto do voluntariado na vida dos adultos mais velhos. Para tal, foram realizadas 10 entrevistas semiestruturadas individuais com a finalidade de obter uma maior riqueza e profundidade dos dados recolhidos. Pretende-se uma maior compreensão sobre o porquê de os adultos mais velhos realizarem voluntariado e o seu impacto na vida de cada um.

Por último, a presente tese é composta por 5 capítulos. No primeiro capítulo é abordado o conceito do envelhecimento em várias dimensões como o processo de envelhecimento a nível biológico e psicológico, o envelhecimento demográfico, enfatizando-se as mudanças populacionais, a passagem à reforma onde são discutidos os seus desafios, o isolamento social e/ou a solidão onde são explorados os estereótipos negativos associados aos adultos mais velhos, finalizando com uma discussão sobre o envelhecimento ativo. No segundo capítulo, é analisado o conceito de voluntariado, efetuando-se uma breve contextualização histórica sobre o voluntariado em Portugal. De seguida é explorado o conceito do voluntariado, mas na idade avançada, destacando-se os seus benefícios e desafios. O terceiro capítulo é dedicado à abordagem metodológica onde é apresentado todo o processo de pesquisa, a seleção da amostra, os métodos de análise de dados assim como as questões éticas. No quarto capítulo são apresentados os resultados do estudo. Aqui parte-se da caraterização demográfica dos

participantes, avançando-se para a análise das perceções sobre o voluntariado, os tipos de voluntariado que cada participante realiza, os benefícios do mesmo e o seu impacto no fortalecimento das relações intergeracionais. Por último, apresenta-se os capítulos da discussão dos resultados, e de apresentação das principais conclusões do estudo.

Capítulo 1- Envelhecimento

1.1. Envelhecimento: dinâmicas e desafios

Atualmente, vivemos num mundo marcado por uma grande aceleração e mudanças, quer ao nível tecnológico, como ao nível societal. Assistimos a uma diminuição das taxas de natalidade e de fecundidade, ao aumento da esperança média de vida e a elevadas taxas de desemprego. Uma maior longevidade, resulta numa maior experiência de vida e de uma maior proteção social (Quaresma & Ribeirinho, 2016).

O processo do envelhecimento pode ser visto como um dos grandes problemas da humanidade. Estamos perante sociedades cada vez mais envelhecidas, devido à queda dos índices de fecundidade e do aumento da esperançam média de vida. Com o aumento da idade cronológica, existe uma maior vulnerabilidade no corpo humano, especialmente quando existem doenças que podem afetar ainda mais o processo do envelhecimento e a autonomia do dia a dia dos adultos mais velhos. O envelhecimento por grande parte da sociedade, ainda é caracterizado como um fenómeno negativo, mas também pode ser visto como um fenómeno positivo, pois testemunha progressos realizados na área da medicina (Manuel Villaverde Cabral, 2013).

1.1. O Processo do Envelhecimento

O envelhecimento é um fenómeno importante, que reflete progressos na área da medicina. Mas é importante referir que na perspetiva de Azevedo (2015), o envelhecimento da população emerge como um dos grandes desafios da Humanidade, uma vez que o aumento da longevidade por si só, não garante o aumento da qualidade de vida. Deste modo, com o aumento da longevidade, o ser humano fica mais propício a doenças (Ferreira, Silva, Jerónimo, & Marques, 2013).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2015), estima-se que o ser humano poderá viver até aos 60 ou mais anos, pelo facto de existirem quedas na taxa de fertilidade sendo nos países desenvolvidos em que o aumento do envelhecimento da população se verificou, embora tenha evoluído nos países em desenvolvimento nos

últimos anos. Este aumento, resulta de novas políticas sociais e económicas, avanços nos cuidados de saúde e num maior planeamento familiar (OMS, 2015).

Atualmente, o termo "terceira idade", é cada vez mais utilizado para definir o envelhecimento. Este fenómeno, caracteriza-se por um processo complexo e natural que resulta no declínio e em modificações dos diferentes órgãos e tecidos do corpo humano, tais como a diminuição do fluxo sanguíneo e da frequência cardíaca, culminando numa fragilidade que afeta os adultos mais velhos (Cancela, 2007; Schumacher, Pothof, Vijg, & Hoeijmakers, 2021).

O envelhecimento apresenta dois tipos, o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biopsicossocial. O envelhecimento cronológico, corresponde exclusivamente à idade, pois o ser humano envelhece desde que é concebido, sendo um processo natural. O envelhecimento biopsicossocial, tendo por reflexo o envelhecimento cronológico difere, pois é vivido por cada indivíduo de forma diferente dependendo das vivências, dos hábitos, do estilo de vida, género e da própria sociedade onde vive (Rosa, 2012).

Por seu turno, o envelhecimento biológico, é considerado como um fenómeno irreversível que afeta o sistema fisiológico. Os sinais da vulnerabilidade do organismo, vão aparecendo no decorrer da vida (Moraes, Moraes, & Lima, 2010). As mudanças ocorridas durante o processo do envelhecimento, resultam de um processo natural e progressivo que afeta todos os seres humanos, levando consequentemente à vulnerabilidade do organismo (Cancela, 2007).

Deste modo, o envelhecimento, acarreta mudanças biológicas, incluindo alterações fisiológicas, nomeadamente a nível dermatológico, que leva, por vezes, ao aumento da compra de produtos estéticos (Fontes, 2014). Conforme salientado por Amarya, Singh, & Sabharwal (2018), o envelhecimento é um processo natural que todos os seres humanos enfrentarão, embora seja importante evidenciar que nem todos envelhecem da mesma maneira, pois cada indivíduo envelhece ao seu ritmo, refletindo as diversas experiências ao longo da vida. Portanto, as pessoas não envelhecem todas da mesma maneira, pois a par dos fatores genéticos que determinam muito o envelhecimento, há que realçar que não é igual envelhecer no feminino ou no masculino, sozinho ou no seio da família, casado, solteiro, viúvo ou divorciado, com filhos ou sem

filhos, no meio urbano ou no meio rural, no seu país de origem ou no estrangeiro (Beauvoir, 1970).

No caso do envelhecimento feminino, é importante salientar que ao nível biológico, a mulher percorre diversos ciclos, tais como a puberdade, gravidez, o parto, maternidade e por fim a menopausa. Um dos acontecimentos que marca o envelhecimento feminino é a menopausa (Oliveira S. , 2016). No caso dos homens é a andropausa, que segundo Bonaccorsi (2000), consiste na diminuição regular da produção de testosterona. Até aos 50 e 55 anos a testosterona total permanece estável, mas a partir dos 55 anos começa a reduzir (Bonaccorsi, 2000).

Neste sentido, podemos referir que o adulto mais velho, é caraterizado como uma pessoa com características idênticas ao grupo de indivíduos da mesma faixa etária, através das limitações que se manifestam no estilo de vida (Carvalho & Duque, 2021).

Contudo, de acordo com Beauvior (1970), o envelhecimento é uma fase da vida que deve ser valorizada, assim como a juventude e a maturidade. No entanto, frequentemente, a o envelhecimento não é reconhecido, devido a conceções negativas produzidas na sociedade e à falta de autorreconhecimento por parte dos indivíduos. Portanto, torna-se fundamental que os profissionais de saúde e da área social desenvolvam competências cognitivas, instrumentais, pessoais e éticas para promover o bem-estar da população idosa e servirem como agentes de esperança para estas pessoas (Leite, 2014).

Neste sentido, é importante implementar ações para que o envelhecimento seja vivido de uma forma mais ativa e saudável, através de uma vida com oportunidades de aprendizagem, de socialização, convivência e de envolvimento social, que deverá ser realizado em segurança de modo a promover a autonomia, o interesse pela vida, o contacto com a comunidade. Importa, por isso, fornecer “ferramentas” para que os adultos mais velhos possam lidar com as adversidades da vida do quotidiano (Ribeiro, 2012).

1.2. O Envelhecimento Demográfico

O envelhecimento demográfico é um fenómeno que se caracteriza pela baixa taxa de natalidade e taxa de fecundidade assim como pela baixa taxa de mortalidade. Este conceito explica-se pelas melhorias das condições de vida e pelos avanços tecnológicos, especialmente pelo avanço da medicina, que levou ao aumentou a longevidade da população mundial (Rosa M. J., 2020). Neste sentido, na tabela 1, podemos verificar a evolução da população portuguesa:

Tabela 1- População Residente em Portugal 2001-2023

Ano	População Residente
2001	10 326 117
2011	10 562 178
2021	10 344 802
2023	10 639 726

Fonte: (INE, Censos 2021- Divulgação dos Resultados Provisórios, 2021; INE, Estimativas de População Residente em Portugal 2023, 2024)

A tabela nº1, mostra-nos que há uma tendência de crescimento populacional desde o ano de 2001. Desde o mesmo ano que o aumento populacional tem sido contido, o que se deve principalmente ao maior planeamento familiar, que resulta num menor número de nascimentos. Em 2021, o decréscimo da população deve-se à crise pandémica (Covid-19).

Em Portugal, é previsto que o índice de envelhecimento entre 2018 e 2080 passe dos 159 para os 300 adultos mais velhos em cada 100 jovens. Neste sentido torna-se importante perceber que o processo de envelhecimento da população possa estabilizar-se na medida em que as novas gerações nascem num contexto em que alcançam a faixa etária dos 65 e mais anos (INE, 2020).

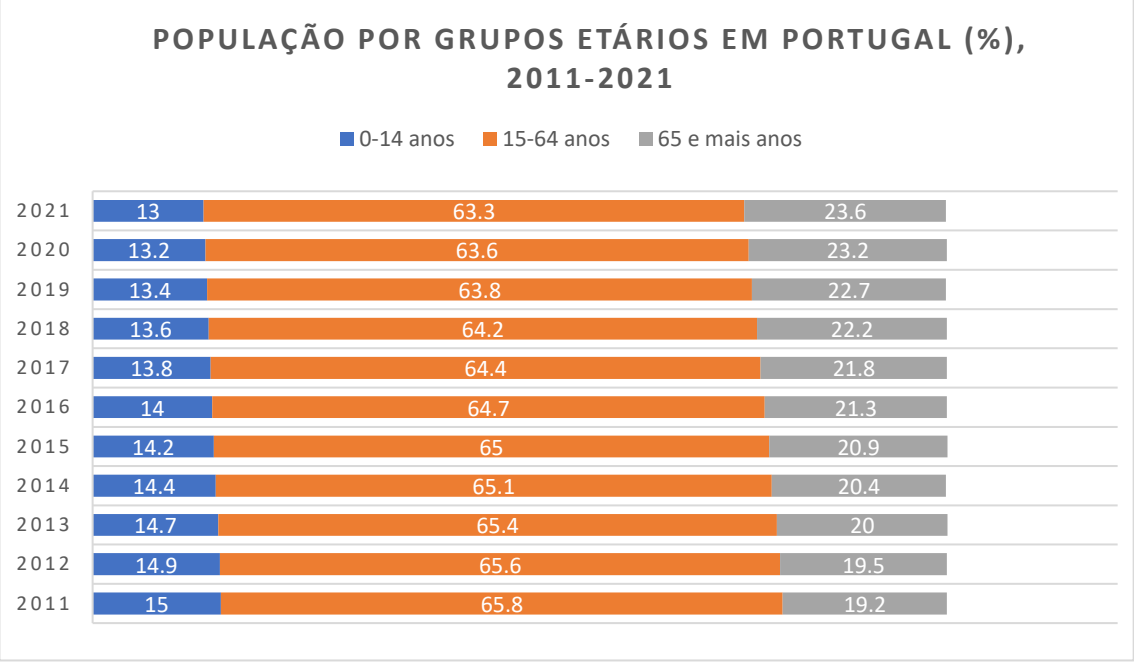
Segundo dados do INE (2020), o índice de envelhecimento compara a população com 65 e mais anos com a população mais jovem, dos 0 aos 14 anos. O mesmo índice, tem vindo a aumentar cada vez mais, sendo que no ano de 2011, por cada 100 jovens dos 0 aos 14 anos, residiam cerca de 128,0 idosos sendo que no ano de 2022 o número aumentou para 185,6 o que simboliza um aumento do envelhecimento em Portugal.

Em 2017 segundo dados do INE (2020), refere que entre 2015 e 2080, de acordo com o cenário central de projeção, Portugal perderá população dos atuais 10,3 para 7,5 milhões de pessoas, ficando abaixo do limiar de 10 milhões em 2031. O número de jovens diminuirá de 1,5 para 0,9 milhões. Mesmo admitindo aumentos no índice sintético de fecundidade, resulta, ainda assim, uma diminuição do número de nascimentos, motivada pela redução de mulheres em idade fértil, como reflexo de baixos níveis de fecundidade registados em anos anteriores.

O número de adultos mais velhos passará de 2,1 para 2,8 milhões. Face ao decréscimo da população jovem, a par do aumento da população idosa, o índice de envelhecimento mais do que duplicará, passando de 147 para 317 idosos, por cada 100 jovens, em 2080 (INE, 2020).

Estas tendências são em geral transversais a todas as regiões NUTS II (Norte, Centro, Área Metropolitana de Lisboa, Alentejo, Algarve e regiões autónomas da Madeira e dos Açores). A população em idade ativa diminuirá de 6,7 para 3,8 milhões de pessoas (INE, 2020).

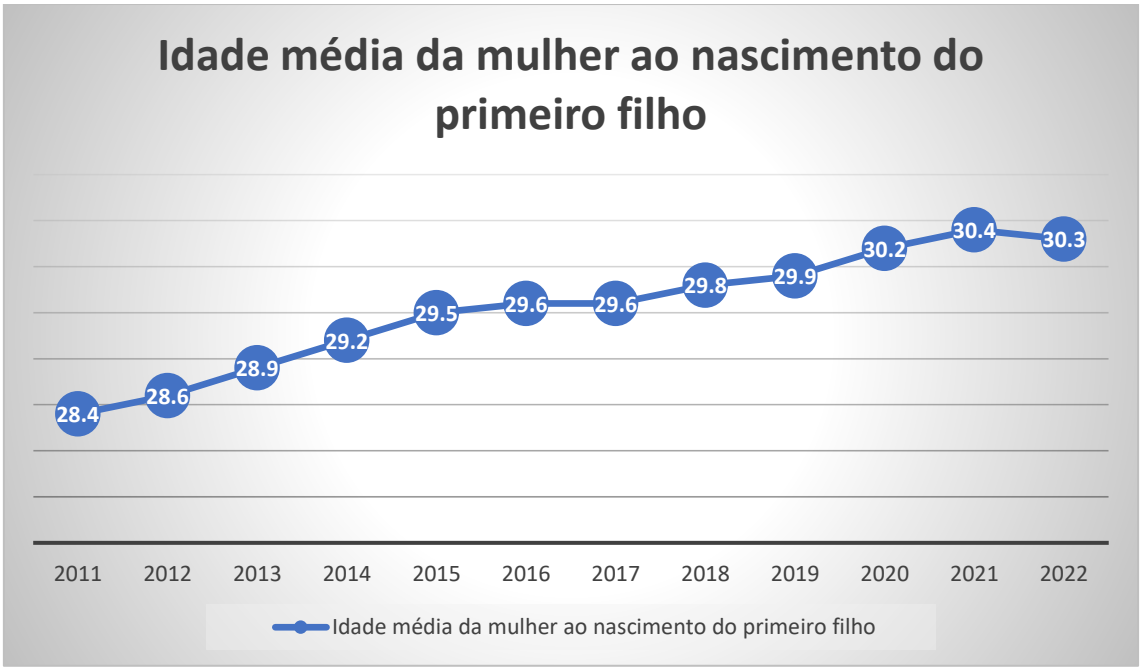
Gráfico 1- Distribuição da população por grupos etários (%), Portugal, 2011-2021



Fonte: (INE, Estatísticas Demográficas até ao ano 2021, 2023)

Através do gráfico nº1, podemos referir que do ano de 2011 ao ano de 2021 começaram-se a evidenciar desequilíbrios na distribuição da população por grupos etários em Portugal. Podemos ainda afirmar que houve uma diminuição da população mais jovem, tendo aumentado o número de adultos mais velhos com 65 e mais anos. O decréscimo da população mais jovem prende-se com o facto de existir um aumento da idade média das mulheres ao nascimento dos filhos. Segundo o INE (2023), a idade média do nascimento do primeiro filho aumentou de 28,4 anos para 30,3 anos como se pode observar no gráfico nº2. Deste modo, assiste-se ao aumento do envelhecimento demográfico em Portugal, pela diminuição da população jovem, devido às baixas taxas de natalidade (INE, 2023).

Gráfico 2- Idade média da mulher ao nascimento do primeiro filho



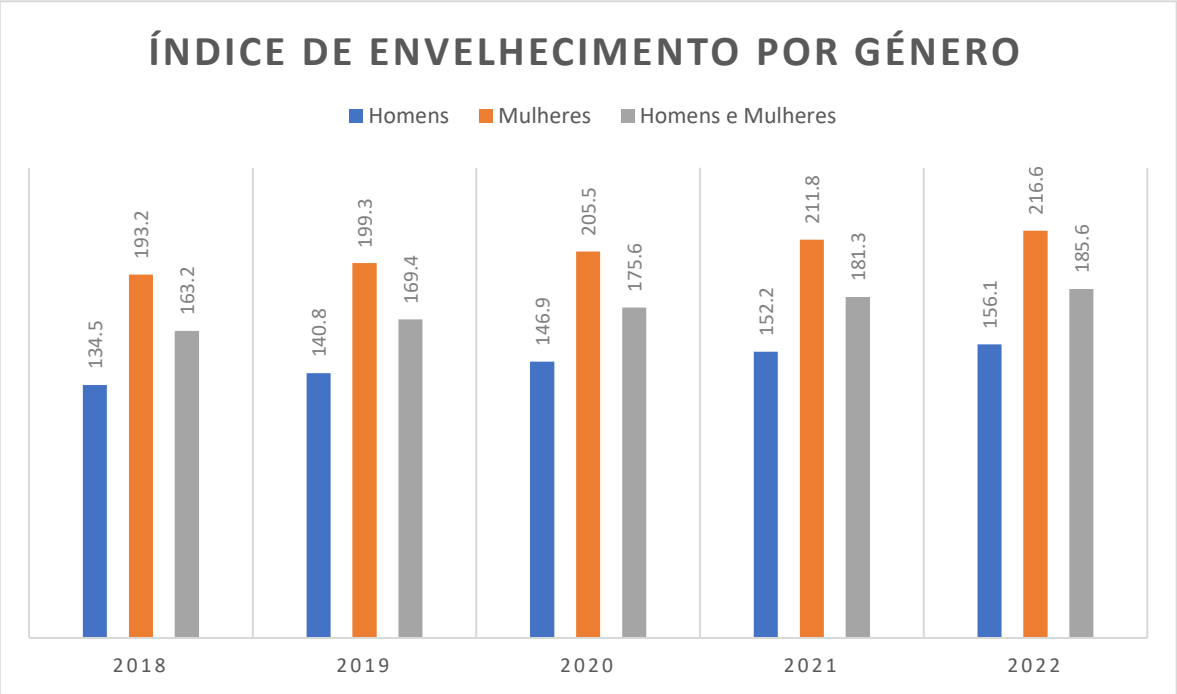
Fonte: (INE, 2023)

Com base no gráfico nº2, podemos afirmar que a idade média da mulher ao nascimento do primeiro filho foi aumentando desde o ano de 2011 até ao ano de 2021, tendo diminuído em 2022 para uma idade de 30,3 anos. O aumento da idade média da mulher ao nascimento do primeiro filho, deve-se ao facto de existirem grandes alterações demográficas e sociais que resultam em mudanças nas estruturas familiares (Oliveira S. , 2016). Neste sentido, podemos afirmar que, atualmente os casais portugueses têm filhos mais tarde e cada vez menos (Oliveira S. , 2016). De acordo com

Silva & Surita (2009), a gestação tardia ocorre após os 35 de idade, sendo que poderá prolongar-se até aos 40 anos de idade o que aumenta os riscos para a mulher.

Segundo Oliveira (2016), atualmente os agregados familiares são cada vez mais pequenos, os casamentos ocorrem cada vez mais tarde e a quantidade de divórcios aumenta, fazendo com que o número de filhos diminua pela imprevisibilidade familiar.

Gráfico 3- Índice de Envelhecimento por Género em Portugal



Fonte: INE (2023)

Através do gráfico nº3, observa-se que a população está a envelhecer cada vez mais, devido ao aumento do número de pessoas mais velhas em comparação com as pessoas mais jovens. Os dados obtidos através do INE (2023), demonstram a relação da proporção do género, com um aumento tanto no número de homens como de mulheres. Devido ao aumento do envelhecimento populacional existem cada vez mais implicações sociais e económicas que este aumento poderá ter em Portugal. Existe uma crescente pressão sobre os sistemas de saúde e da segurança social, com um aumento dos centros de saúde especializados. Estes fatores colocam desafios para garantir o acesso equitativo da população, especialmente da população mais velha.

A nível económico, o aumento do envelhecimento da população, tem repercussões significativas no que se refere à sustentabilidade das pensões, pois à medida que o número de pessoas ativas diminui, o sistema de pensões pode entrar em colapso e diminuir os cuidados que os adultos mais velhos necessitem (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo, & Marques, 2013).

Tabela 2- Índice de Envelhecimento pelos Territórios em Portugal com um maior número

Territórios	2001	2022
-Alto Tâmega	158,6	391,9
Boticas	215,1	434,9
Chaves	138,6	333
Montalegre	210,2	539,5
Ribeira de Pena	135	314,5
Valpaços	185,7	495,5
Vila Pouca de Aguiar	137,2	412,8
-Terras de Trás-os-Montes	171,7	358,1
Alfândega da Fé	220,2	449,1
Bragança	140,2	261,1
Macedo de Cavaleiros	156,4	385,6
Miranda do Douro	236,8	462,5
Mirandela	132	321,2
Mogadouro	209,5	466,7
Vila Flor	178,7	398
Vimioso	290,8	573,7
Vinhais	283,9	678,1

Fonte: INE, PORDATA (2023)

Na tabela nº2, estão representados apenas os territórios com um maior índice de envelhecimento em Portugal. É de destacar que em 2001, o índice de envelhecimento da região do Alto Tâmega era de 158,6 e em 2022 aumentou para 391,9, um número superior ao índice de envelhecimento no continente em Portugal. Também a região de

Trás-os-Montes, em que o índice de envelhecimento era de 171,7 no ano de 2001 e em 2022 aumentou para 358,1.

Os dados apresentados na tabela nº2, refletem um envelhecimento populacional elevado o que pode acarretar desafios sociais e económicos significativos. Estes desafios podem incluir a necessidade de melhorar e criar mais postos de saúde, programas de apoio domiciliário, centros de dia, entre outras medidas. Os desafios acima apresentados contribuem para um envelhecimento ativo e saudável.

Tabela 3- Índice de Envelhecimento nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa

Territórios	2001	2022
-Área Metropolitana do Porto	75,1	177,6
Arouca	88,6	195,6
Espinho	95,3	262,9
Gondomar	62,7	175,0
Maia	59,5	144,9
Matosinhos	76,4	186,5
Oliveira de Azeméis	76,2	204,1
Paredes	41,1	123,2
Porto	145,8	220,4
Póvoa de Varzim	58,6	159,6
Santa Maria da Feira	59,9	172,0
Santo Tirso	77,4	231,9
São João da Madeira	71,4	184,3
Trofa	52,0	162,7
Vale de Cambra	102,5	268,5
Valongo	54,7	147,8
Vila do Conde	65,0	151,6
Vila Nova de Gaia	69,3	171,3
-Área Metropolitana de Lisboa	102,2	151,1

Alcochete	93,6	113,0
Almada	118,0	174,4
Amadora	93,0	153,7
Barreiro	121,5	192,7
Cascais	98,7	160,9
Lisboa	198,7	174,3
Loures	77,0	148,4
Mafra	95,0	111,3
Moita	77,4	147,2
Montijo	113,6	115,4
Odivelas	80,3	136,4
Oeiras	105,0	172,3
Palmela	93,0	146,8
Seixal	60,3	147,8
Sesimbra	88,0	138,5
Setúbal	94,8	167,1
Sintra	55,7	122,9
Vila Franca de Xira	66,4	124,9

Fonte: INE, PORDATA (2023)

A tabela nº3, apresenta os dados do índice de envelhecimento nas grandes cidades de Portugal, como na Área Metropolitana do Porto e na Área Metropolitana de Lisboa. A partir dos dados da tabela nº3, decidimos compará-lo com o índice de envelhecimento das grandes cidades. Neste sentido podemos afirmar que existe uma grande disparidade de dados, sendo que nas áreas urbanas residem as populações mais jovens e a grande parte dos serviços estão localizados nas grandes cidades, havendo um maior número de transportes a um curto espaço de tempo.

Atualmente existe um aumento da população nas grandes cidades, proveniente das cidades rurais devido à intensa concentração de emprego e das indústrias. Neste sentido, as pessoas deslocavam-se para garantir melhores condições de vida para a

família. As áreas rurais têm uma menor densidade populacional e consequentemente possuem um menor acesso a serviços e infraestruturas de saúde e atividades socioculturais (Unece, 2017).

Deste modo, segundo Unece (2017), é necessário reconhecer a importância das necessidades dos adultos mais velhos nas áreas rurais e implementar políticas sociais. Uma das estratégias sugeridas pelo autor, prende-se com um melhor e maior acesso aos serviços de saúde, um maior número de transportes económicos para os adultos mais velhos, melhorar as condições de alojamento e o desenvolvimento de mais iniciativas de voluntariado com o objetivo de integrar os adultos mais velhos na comunidade e existir uma maior intergeracionalidade.

1.3. A Passagem à Reforma

O conceito de reforma tem sido definido de muitas maneiras, sendo este um marco muito importante na vida da população idosa. Quando pensamos na palavra reforma, imaginamos uma fase que proporciona bem-estar quer psicológico, quer social e uma maior tranquilidade de vida às pessoas mais velhas. Esta passagem torna-se um objetivo muito desejado, especialmente para os profissionais com menores salários. Contudo, para algumas pessoas a reforma é sinónimo de "velho".

Atualmente defende-se que ser idoso é não estar capaz de vender a sua força de trabalho para sobreviver e por essa razão são conduzidos para fora do mercado de trabalho. A reforma deve ser entendida como um novo caminho na vida de cada um de nós (Guedes, 2015).

A reforma, constitui um dos acontecimentos mais significativos dos adultos mais velhos, sendo que, é necessário criar caminhos para que a vida seja vivida de uma forma mais saudável e ativa através de um maior número de políticas sociais e de uma maior abordagem à gerontologia social, pois é uma área especializada no cuidado e na intervenção dos adultos mais velhos. (Phillipson, 2018).

A entrada na reforma, pode torna-se num momento muito sensível a nível psicológico e social. De acordo com Fonseca (2012), a atividade profissional é aquilo que nos forma e nos dá uma imagem pessoal e na sociedade, pois o trabalho obriga-nos a ter uma rotina e garante um sentimento de autonomia.

Este fenómeno é caracterizado pelo término da atividade profissional na medida em que o rendimento mensal é garantido pela segurança social. Deste modo, o adulto mais velho afasta-se do mundo profissional para um tempo, principalmente, de lazer (Cabral & Ferreira, Envelhecimento Activo em Portugal, 2013).

De acordo com Loureiro et al (2014), num estudo com o objetivo de entender as perceções de casais portugueses que vivenciaram o contexto da reforma há pelo menos 5 anos, mostra que a reforma é uma grande mudança no quotidiano dos adultos mais velhos. Os participantes afirmaram ter receio das perdas económicas que poderiam vir a ter na transição para a reforma, mas garantiram que o aumento do tempo de qualidade iria ser benéfico para o casal e para a sua qualidade de vida. Quando enfrentados com perguntas sobre as expectativas futuras, referiram ter receio pelas dificuldades relacionadas com as doenças, com o sofrimento, familiares e a própria morte. Por outro lado, relativamente às expectativas futuras, afirmaram ter a possibilidade de estar mais tempo com o cônjuge e com a família.

O mundo, em especial, a Europa assiste a um aumento da esperança média de vida, o que leva ao aumento do número de adultos mais velhos, o que pode comprometer a sustentabilidade dos sistemas sociais (Alvarenga & Barbosa, 2016).

O envelhecimento deve ser estimulado e criar-se oportunidades para que as pessoas mais "velhas" possam manter-se num contexto de interdependência, complementaridade e solidariedade entre gerações, que vai para além das trocas de bens, mais ou menos recíprocas pois a idade é só um número. As pessoas mais envelhecidas, pela sua experiência, saberes e contributos, são indispensáveis à sociedade e às famílias.

1.4. O Isolamento Social e/ou Solidão

A solidão, pode variar de pessoa para pessoa. A solidão identifica-se como uma forma de sofrimento e é muito comum principalmente nas pessoas com recursos económicos mais escassos. Segundo Peplau (1987), a solidão representa um deficit significativo nas relações sociais de uma pessoa. Higginbottom & Liamputtong (2015), referem que os adultos mais velhos gerem as suas próprias definições de solidão. O isolamento social é uma privação de contactos sociais, ou seja, define-se como um

impedimento para alcançar um bem-estar quer psicológico, quer físico (Zavaleta, Samuel, & T.Mills, 2016). O isolamento social tem sido reconhecido como um fator de risco para a população em geral, especificamente na população mais velha (Cacioppo et al, 2022). Segundo Cacioppo et al (2022), o cérebro é o órgão que monitoriza, mantém, repara e substitui as conexões do ser humano.

A solidão é um grave problema social, pois além de afetar o bem-estar psicológico e físico dos adultos mais velhos, também afeta os níveis de saúde o que representa um maior risco de mortalidade. É necessário diferenciar a solidão enquanto falta de contactos socias e a solidão em que o adulto mais velho se sente sozinho. O isolamento social, pode-se referir à rede de amigos ou à rede familiar (Yanguas, Cilvetti, & Segura, 2021).

Segundo Chen & Schulz (2016),o isolamento social produz consequências negativas quer para a saúde física, quer para a saúde psicológica das pessoas mais velhas. Devido a esse facto, o isolamento tornou-se num foco de políticas sociais. Algumas evidências, indicam que as tecnologias têm um grande impacto na redução do sentimento de isolamento social nas pessoas mais velhas, ou seja, as tecnologias têm o potencial de prevenir ou reduzir este mesmo fenómeno. Segundo Chen & Schulz (2016), as tecnologias são eficazes para combater o isolamento social, mas não são adequadas para todas as pessoas mais velhas, ou seja, futuras pesquisas, devem pensar em estratégias que possam chegar a todas as pessoas mais velhas que se encontrem em condições de isolamento social.

Conforme Silva (2020), no início do ano de 2020, foi identificada uma doença respiratória provocada pelo Coronavírus (Covid-19). Muitas informações foram discutidas, tendo em vista que a sua principal fonte de contágio era provocada pelo contacto próximo entre pessoas. Neste sentido, os adultos mais velhos isolaram-se cada vez mais, com o objetivo de se protegerem. Atualmente ainda existe um receio por parte dos adultos mais velhos e por essa razão isolam-se cada vez mais, pois a faixa etária que apresentava uma maior fragilidade era a população idosa, devido à sua vulnerabilidade relativa à saúde.

1.5. Estereótipos Negativos sobre os Adultos mais Velhos e a sua identidade

Embora as sociedades estejam a envelhecer cada vez mais, os estereótipos relacionados com a idade estão-se a tornar mais proeminentes, com implicações adversas na vida de cada indivíduo (Booth L. W., 2013). Importa ressaltar que a idade descreve uma fase da vida repleta de oportunidades de aprendizagem, de socialização e interação com o propósito de promover a autonomia com a sociedade, capacitando todos os indivíduos a enfrentar os desafios do quotidiano (Ribeiro, 2012). Assim, surge o conceito de idadismo que representa um preconceito relacionado com a idade. Manifesta-se através da discriminação, especialmente direcionada aos adultos mais velhos, por meio de atitudes preconceituosas e políticas que perpetuam estereótipos em relação a esse mesmo grupo etário (Palmore, 1999).

Quando falamos numa vida ativa e saudável, devemo-nos preocupar em criar políticas sociais para combater a exclusão social que tem implicações negativas na vida de um indivíduo devido a diversos fatores, tais como, a escassez dos recursos económicos que afeta a sua qualidade de vida e consequentemente, a sua participação na sociedade (Dorling, 2015).

Os adultos mais velhos, principalmente os que vivem em áreas rurais, têm menor acesso aos conteúdos e dispositivos tecnológicos, o que faz com que sejam socialmente excluídos e com um menor acesso a informações importantes como também a um menor acesso a transportes para as grandes cidades (Petrella, Pinto, & Pereria, 2014).

Segundo Williams et al. (2018), a reforma possui vários desafios, principalmente num ex-militar que tem grandes dificuldades em reintegrar-se na sociedade após vários anos de serviço militar. O autor conclui que os apoios sociais, são bastante limitados para atenuar os sentimentos de solidão ou isolamento social.

A pessoa estigmatizada possui duas identidades: a real e a virtual. A identidade real é o conjunto de categorias e atributos que uma pessoa prova ter. A identidade virtual é o conjunto de categorias e atributos que as pessoas têm para com o estranho que aparece à sua volta. Portanto, são exigências e imputações de caráter, feitas pelas pessoas ditas normais, quanto ao que o estranho deveria ser. Deste modo, uma dada

característica pode ser um estigma, especialmente quando há uma discrepância específica entre a identidade social virtual e a identidade social real (Goffman, 1975).

O processo de envelhecimento não é igual para todos os seres humanos. Aliás, este processo pode não ser bem visto por determinados indivíduos. Neste sentido, surge o conceito de Gerontofobia, na recusa de um indivíduo em estar a envelhecer, seja por receio ou até mesmo por medo (Carneiro, Lessa, & Cabral, 2020). Ao envelhecer, o ser humano fica suscetível a doenças e os medos da morte, dor, solidão e/ou isolamento social vão surgindo não permitindo que o indivíduo envelheça de uma forma saudável e ativa (Carneiro, Lessa & Cabral, 2020).

1.6. O Envelhecimento Ativo

De acordo com a OMS (2005), o envelhecimento ativo caracteriza-se por um "processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velha. Visa aumentar a qualidade de vida da população mais velha com o objetivo de aprimorar a participação social, saúde e segurança dos adultos mais velhos (OMS, 2015). A palavra ativo remete para uma definição bastante positiva sobre o envelhecimento, nomeadamente quando o adulto mais velho passa da sua vida ativa de trabalho para a reforma. Refere-se a uma participação contínua em atividades culturais, religiosas, entre outras. Assim, ser "ativo", assegura a importância de ser incluído na sociedade (Reis, 2014).

A palavra ativo, segundo OMS (2015), não se foca apenas na capacidades físicas, psicológicas das pessoas mais velhas mas também na participação contínua em questões sociais, econónimcas, culturais, espirituais e cívicas.

Quando abordamos o termo "envelhecimento ativo", não podemos apenas associar a um bem-estar físico. Segundo um estudo realizado por Sousa (2013), observa-se que os adultos mais velhos participam em atividades das Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, atividades religiosas como a catequese, o grupo coral e atividades recreativas. Para além destas atividades, verifica-se que os indivíduos solteiros,

divorciados ou viúvos realizam atividades no computador, palavras cruzadas, quebra-cabeças para se manterem ocupados durante o dia.

Nesta perspetiva melhorar a qualidade de vida da população idosa é um grande desafio dos nossos dias. A noção de envelhecimento ativo é muito importante para contrariar a definição negativa que se tem de envelhecimento. Segundo Paul (2005), o envelhecimento ativo caracteriza-se por ser um processo de otimização de oportunidades que melhora as condições de saúde, promove uma maior participação e segurança de modo a melhorar a qualidade de vida da população idosa.

1.7. Políticas Sociais

As tecnologias de informação e de comunicação, tornaram-se bastante difundidas pelo Mundo fora e que apresentam inúmeras vantagens para a sociedade. Mas, segundo Machado et al. (2012), apesar do avanço tecnológico, muitas pessoas, especialmente os adultos mais velhos, são excluídos das novidades da tecnologia, pelo facto de terem sido educados numa época completamente diferente da atual. Neste sentido, são necessárias mais políticas sociais que promovam a literacia tecnológica e partilha de conhecimentos entre gerações. A inclusão dos adultos mais velhos na sociedade, pode representar uma maior partilha de experiências e uma transmissão de tradições e culturas para as gerações mais novas (Antunes et al., 2009).

A promoção de novas políticas sociais, permite que o envelhecimento seja vivido de uma forma mais saudável, proporcionando uma vida com oportunidades de aprendizagem, socialização e convivência. Este envolvimento social, deve ser realizado em segurança de modo a promover a autonomia, o interesse pela vida, e a manutenção do contacto com a comunidade para as pessoas mais velhas se sintam úteis (Ribeiro, 2012). Umas das políticas sociais implementadas pela Segurança Social em Portugal foi o complemento solidário para idosos (CSI), que visa proteger os beneficiários com baixos rendimentos do risco de pobreza na idade avançada (Pobreza, 2020). As restantes políticas sociais constituem-se em centros de convívio e centros de dia que visam proporcionar atividades lúdicas, recreativas e culturais para os adultos mais velhos, serviço de apoio domiciliário (SAD) que consiste na prestação de serviços e cuidados de higiene no domicílio do adulto mais velho, a par das estruturas residenciais para idosos

(ERPI) que consistem no alojamento do adulto mais velho de forma temporária ou permanente (Pobreza, 2020).

Neste sentido, através das inúmeras respostas sociais, os adultos mais velhos podem ter uma maior participação social, de modo a combater a exclusão social e a discriminação entre gerações para que possamos viver num Mundo cada vez mais igualitário. Assim é necessário realçar a importância dos profissionais de modo a lidar com todas as situações inadequadas que possam afetar o processo de envelhecimento.

A promoção da qualidade de vida na população mais velha, segundo Neri (2007) deve ser caracterziada pelos seguintes indicadores: *"Longevidade, saúde mental; produtividade; avaliação cognitiva; satisfação e as relações sociais."* (Neri, 2007).

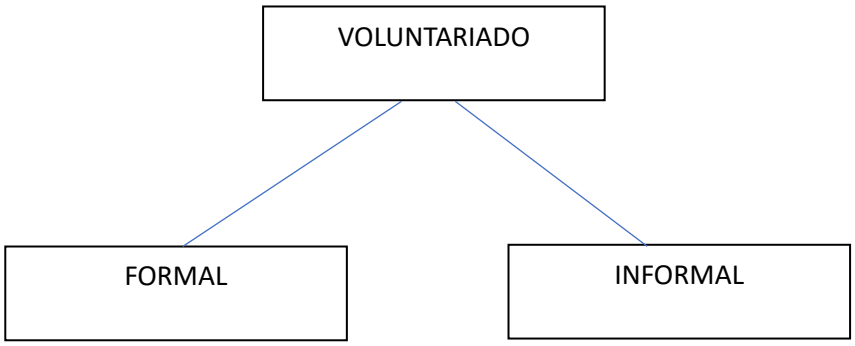
Tendo em conta tais cenários, torna-se cada vez mais evidente, a necessidade de mudanças políticas e de mentalidades. Abre-se assim um caminho para a perspetiva, Active Ageing (Envelhecimento Ativo), que pressupõe que com o aumento da população idosa, haja uma necessidade de se desenvolverem meios para melhorar a dificuldades. O envelhecer de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, pois o referido conceito é sinónimo de vida com qualidade, uma vez que visa o equilíbrio biopsicossocial das pessoas mais velhas (Azevedo, 2015).

Capítulo 2- O Voluntariado

Quando abordamos o conceito de voluntariado, imediatamente associamos a um ato de altruísmo. Segundo Manarte (2023, p.11), o altruísmo é uma ferramenta muito importante com o objetivo de fazer o bem aos outros e a nós próprios, sem qualquer hipótese ou pensamento de reciprocidade. Ao realizarmos atividades de voluntariado estamos a ajudar-nos, no sentido em que o stresse é reduzido, os níveis de atividade e funcionamento cognitivo aumentam, o risco de depressão diminui, a autoestima aumenta e os contactos sociais também aumentam (Manarte, 2023 p.21). Neste sentido, podemos afirmar que os comportamentos altruístas são inteiramente influenciados pela educação, pela sociedade a que pertencemos e pela forma como vemos o Mundo.

O voluntariado, é uma atividade altruísta que requer um compromisso por parte das pessoas que o praticam, pois estaremos sempre a lidar com seres humanos. Neste sentido, o voluntariado também é uma excelente oportunidade para desenvolver capacidades e competências nos variados domínios pessoais e sociais (Marques, 2016).

Figura 1- Tipos de voluntariado



Fonte: (Ferreira, Proença & Proença, 2008)

Segundo Ferreira, Proença & Proença (2008), o voluntariado distingue-se em 2 tipos: o voluntariado formal e o voluntariado informal.

O voluntariado formal, ocorre dentro de uma organização de voluntariado onde existe um compromisso por parte do voluntariado em realizar atividades de voluntariado semanais ou até mesmo mensais. A escolha de uma organização de voluntariado, seja esta uma ONG (Organização Não Governamental) ou ONGD (Organização Não Governamental para o Desenvolvimento), pode estar relacionada com as motivações dos voluntários, pois realizar voluntariado com crianças/jovens não é o mesmo que realizar voluntariado com adultos mais velhos. O ser voluntário requer compromisso, energia, saber lidar com as emoções e proporcionar um bom ambiente às pessoas a que chegamos (Barbedo, 2015).

O voluntariado informal, ocorre numa situação esporádica quando ajudamos um vizinho, um amigo ou oferecemos roupa/comida a pessoas em situação sem abrigo (Ferreira, Proença, & Proença, 2008).

2.1. O Conceito de Voluntariado

A definição do conceito de voluntariado, consiste em três grandes grupos, os indivíduos, as famílias e a comunidade, que tendo em conta as suas motivações e interesses, sem qualquer ideia de serem remunerados, ajudam formalmente ou informalmente as organizações não lucrativas, de forma autónoma através do princípio da solidariedade, complementando-se aos valores pessoais (Amaro, 2002).

O conceito de voluntariado, inspirado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos de 10 de dezembro de 1948, consiste em três grandes grupos, os indivíduos, as famílias e a comunidade, que através de projetos e de programas de entidades públicas ou privadas, ajudam formalmente ou informalmente as organizações não lucrativas. Este apoio é motivado pelos interesses e motivações dos indivíduos sem qualquer expectativa remuneratória, promovem a solidariedade, complementando-se aos valores pessoais (Amaro, 2002; Voluntariado, 2002).

Para que o voluntariado seja usufruído da melhor forma possível por todas as pessoas, é necessário perceber o que move a quem faz voluntariado, é necessário perceber as principais motivações e interesses (Marques, 2016).

Segundo Garay e Fossa (2001), o voluntariado é praticado desde as primeiras guerras e crises mundiais e nestes períodos já se apresentavam relatos de voluntários que através de diversas formas de ajudar como a física, a emocional, a intelectual e material, colaboravam com projetos de desenvolvimento comunitário.

Ao falarmos de voluntariado é importante refletir sobre as questões das redes sociais. As redes são formadas por relações sociais entre pessoas e organizações sendo quatro que são essenciais e indispensáveis para a vida de um ser humano (Figueiredo, 2014).

Podemos referir que uma rede é constituída por laços que possuem uma certa afetividade que são importantes para o dia-a-dia de cada pessoa, de modo a aumentar a possibilidade de interações (Portugal, 2007).

Atualmente, vivemos num mundo bastante globalizado, com diversas transformações sociais que ocorrem de uma forma muito rápida, que nem todos os indivíduos conseguem acompanhar. Assim, torna-se necessário o desenvolvimento de competências nas variadíssimas dimensões, emocionais e afetivas para conseguirmos acompanhar as rápidas mudanças sociais (Kirsch, 2019).

O voluntariado, possui um papel bastante importante na sociedade, visto que se tem adaptado às mudanças sociais provocadas pelos diversos fenómenos, com o principal objetivo de combater as necessidades sociais e garantir um crescimento pessoal dos voluntários (Kirsch, 2019).

Com os avanços tecnológicos, a definição de redes tornou-se bastante complexa, visto que as relações sociais, passaram a ser meramente virtuais, mas podemos defini-la como um conjunto de laços sociais que se representam por uma certa afetividade que podem ser distintos através da interação que é realizada entre as pessoas (Portugal, 2007).

Ao falarmos do conceito de redes, surgem outros conceitos como as desigualdades, que resultam de aspetos negativos, tanto ao nível dos indivíduos como também na sociedade, onde as organizações voluntárias pretendem intervir (Booth L. W., 2013). Quando abordamos o conceito de voluntariado, referimo-nos também ao conceito de capital social, que está presente nas relações de solidariedade como por exemplo as atividades altruístas/voluntariado (Portes, 2000).

2.2. O Voluntariado numa Perspetiva Histórica

De acordo com Souza & Medeiros (2012), o voluntariado, esteve sempre presente na sociedade, uns tempos mais condicionado e atualmente com uma maior liberdade e participação ativa na nossa sociedade através de organizações sem fins lucrativos e organizações religiosas como as Misericóridas.

O voluntariado, consiste numa prática muito antiga que está envolvida ativamente na sociedade. Os primeiros registos de grupos de voluntariado em Portugal, são de bombeiros. No ano de 1948, por ordem da Rainha D. Leonor, é criada a primeira Misericórdia com o principal objetivo, de ajudar as pessoas mais vulneráveis, como doentes, presos, pessoas carenciadas, fornecendo uma alimentação adequada, roupas limpas e medicamentos (Esteves et al., 2015). Desde a criação da primeira Misericórida, foram criadas muitas outras em Portugal, com o mesmo objetivo de solidariedade (Marques, 2016).

Com o aparecimento do Estado-Providência nos países capitalistas, houve uma maior proteção social dos cidadãos que priorizava o bem-estar dos mesmos e por isso, o trabalho das organizações não lucrativas foi condicionado, sendo que as mesmas, começaram a desaparecer devido ao regime ditatorial e começou a ser visto como inadequado e insuficiente para dar resposta às necessidades sociais (CES, 2013; Marques, 2016).

O Estado, tinha um papel preponderante na proteção dos cidadãos, mas devido aos entraves financeiros em que o mesmo se debatia, às múltiplas necessidades sociais e após a revolução de 25 de abril de 1974, houve um desenvolvimento de parcerias com as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) que abriu a possibilidade de o Estado se aproximar das realidades sociais da atualidade. Assim, as organizações sem fins lucrativos começam a aparecer com maior frequência e com uma maior liberdade, tendo como objetivo participar ativamente na sociedade, através de projetos recreativos e comunitários (CES, 2013; Esteves et al., 2015; Rodrigues, 2010, p.223)

Mais tarde, devido às múltiplas necessidades sociais e após a revolução de 25 de abril de 1974, as organizações sem fins lucrativos começam a aparecer com maior frequência e com uma maior liberdade, tendo como objetivo participar ativamente na

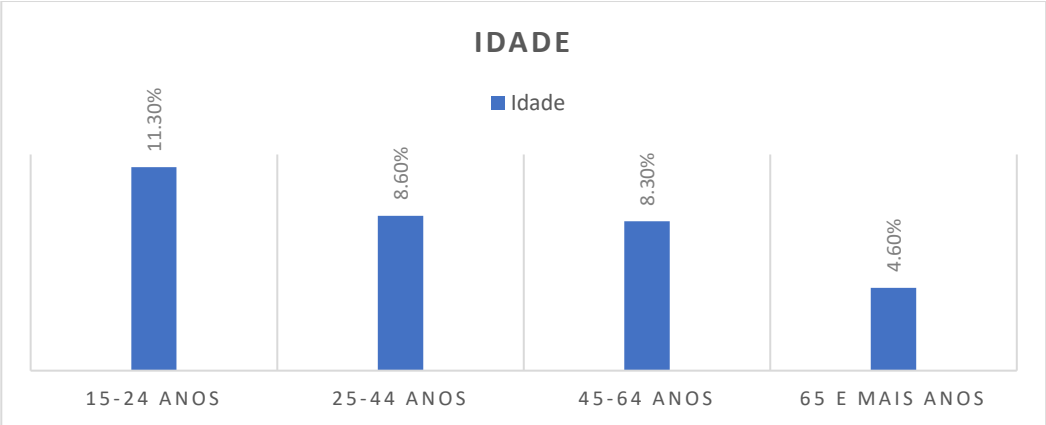
sociedade, através de projetos recreativos e comunitários (CES, 2013; Esteves et al., 2015).

Assim, voluntariado começou a complementar-se com o Estado, apoiando as políticas e os programas do mesmo, com principal preponderância na inovação social onde, juntamente com o Estado construiu soluções e criou um maior envolvimento nas áreas humanitárias para os desafios da atualidade (Esteves et al., 2015; CES, 2013).

2.3. O Voluntariado em Portugal

A percentagem de colaboração com organizações de voluntariado, tem diminuído. Mas os portugueses afirmam que as pessoas, devem ser cada vez mais altruístas de forma que o mundo seja cada vez mais igualitário e para que os níveis de felicidade e de satisfação com a vida, sejam mais elevados (Silva R. B., 2011). Segundo dados do INE (2018), a taxa de voluntariado no ano de 2018, foi de 7,8%, o que corresponde a cerca de 695 mil pessoas da população residente com 15 ou mais anos.

Gráfico 4- Adesão ao voluntariado por idade (2018)

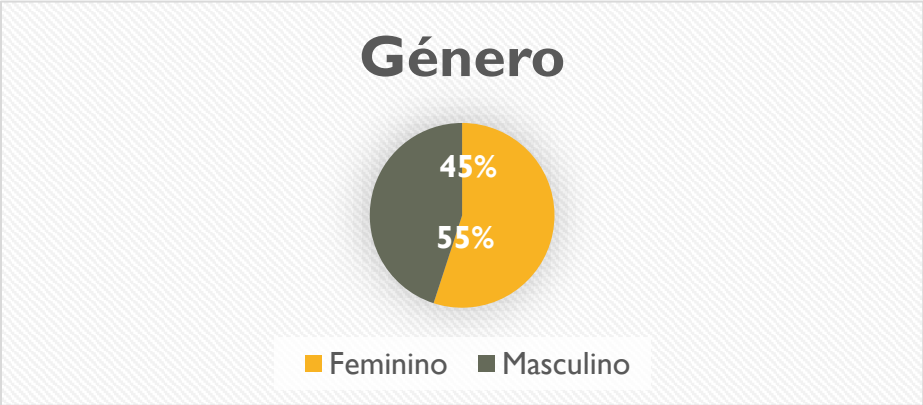


Fonte: (INE, Inquérito ao Trabalho Voluntário do ano de 2018, 2019)

De acordo com o gráfico nº4, podemos referir que a adesão ao voluntariado é maior na faixa etária dos 15 aos 24 anos. De acordo com Pedroso & Neves (2023), evidenciando o tempo pandémico que se viveu no início do ano de 2020 até à

atualidade, a faixa etária dos 15 aos 24 anos, salienta uma população jovem mais ativa, com uma maior disponibilidade para o voluntariado e menos vulnerável aos impactos na saúde da COVID-19 do que noutras faixas etárias superiores. Neste sentido, tornou-se importante realizar uma análise sobre a importância da realização do voluntariado por parte dos adultos mais velhos com o objetivo de perceber os dados verificados.

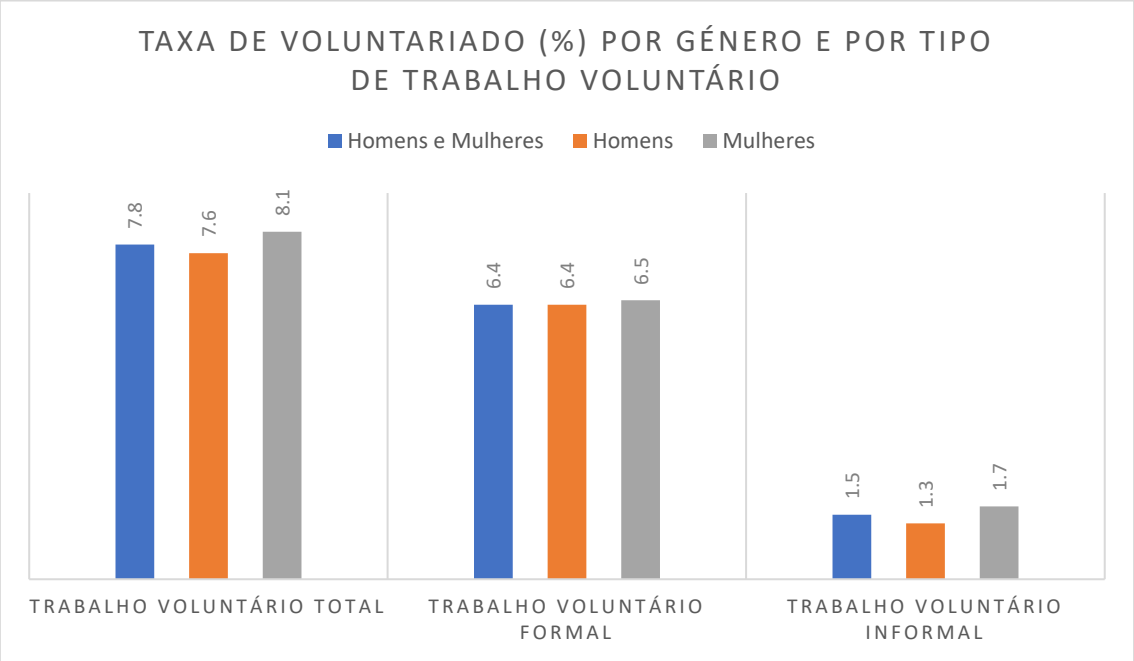
Gráfico 5- Adesão ao voluntariado por género (2018)



Fonte: (INE, Inquérito ao Trabalho Voluntário do ano de 2018, 2019)

Através do gráfico nº5, podemos afirmar que a adesão ao voluntariado é maior no género feminino do que no género masculino. Segundo Moniz & Araújo (2008), o género feminino tem uma maior preponderância em atividades altruístas, visto que "o papel de cuidadora é atribuído à mulher." (p.150).

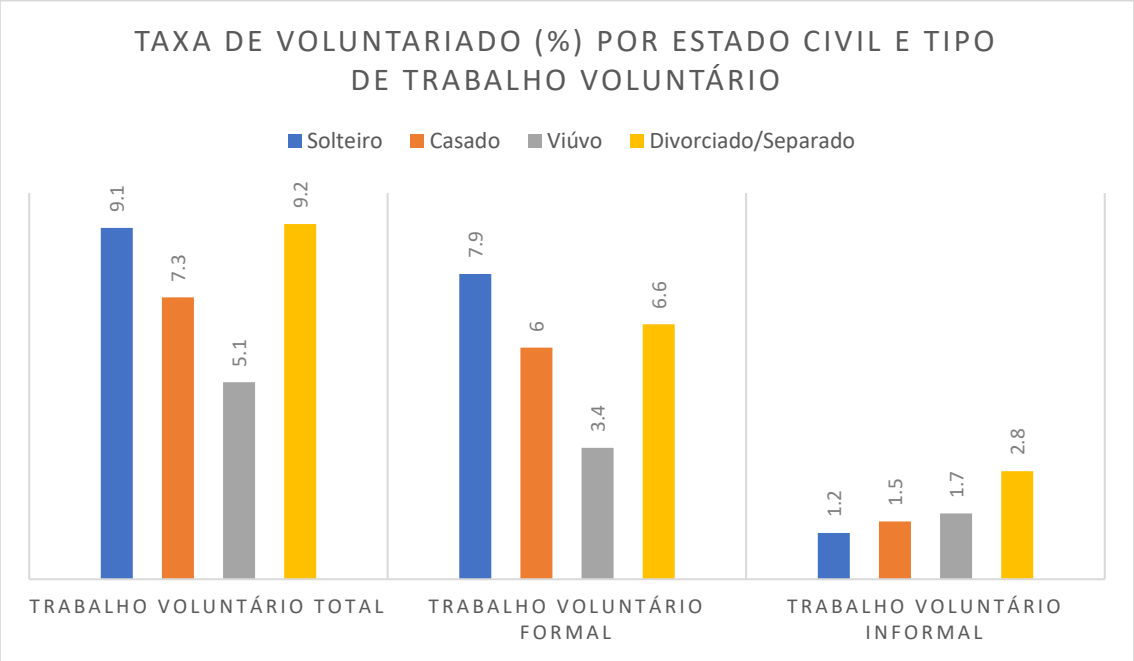
Gráfico 6- Taxa de voluntariado (%) por género e por tipo de trabalho voluntário



Fonte: (INE, Inquérito ao Trabalho Voluntário do ano de 2018, 2019)

No gráfico nº6, está representada a taxa de voluntariado por género e por tipo de trabalho voluntário. É possível afirmar que a adesão ao voluntariado é maior no género feminino do que no género masculino. Neste sentido é possível afirmar que a taxa de voluntariado do género feminino foi superior à do género masculino tanto no tipo de trabalho voluntário formal com 6,5% para o género feminino contra 6,4% do género masculino como também no tipo de trabalho voluntário informal com 1,7% comparada com 1,5% do género masculino.

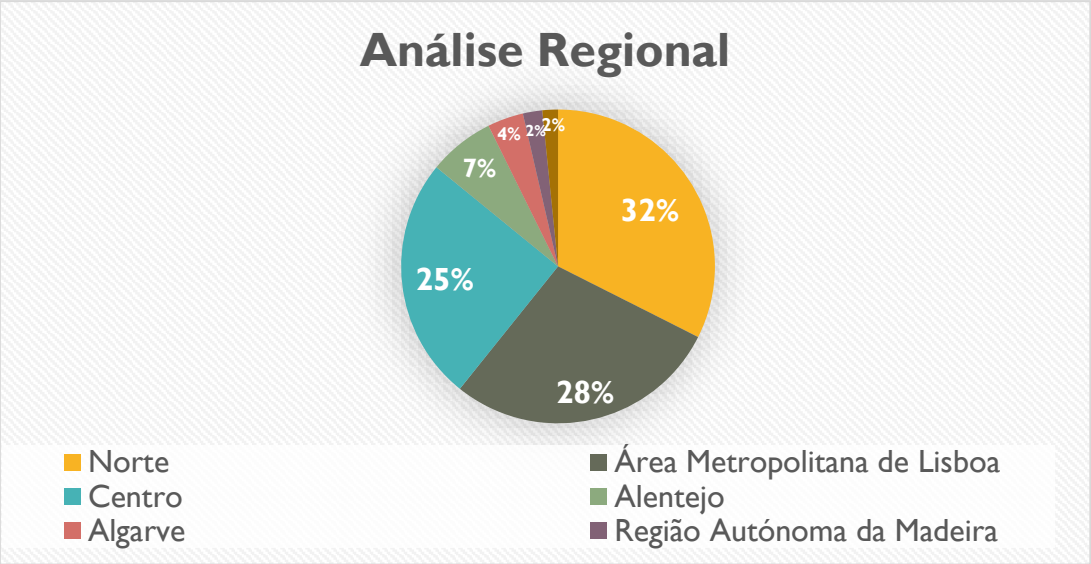
Gráfico 7- Taxa de voluntariado (%) por estado civil e tipo de trabalho voluntário



Fonte: (INE, Inquérito ao Trabalho Voluntário do ano de 2018, 2019)

No gráfico nº7, observa-se que a taxa de voluntariado total de 7,7%, é maior nas pessoas divorciadas/separadas no trabalho voluntário formal com um valor de 9,2% em comparação com as pessoas solteiras com um valor de 9,1%. No trabalho voluntário formal a percentagem é maior nas pessoas solteiras com um valor de 7,9%, seguido das pessoas divorciadas/separadas com um valor de 6,6%. Por último, no trabalho voluntário informal a percentagem consideravelmente maior nas pessoas divorciadas/separadas com um valor de 2,8% em comparação com as pessoas viúvas com o valor de 1,7%.

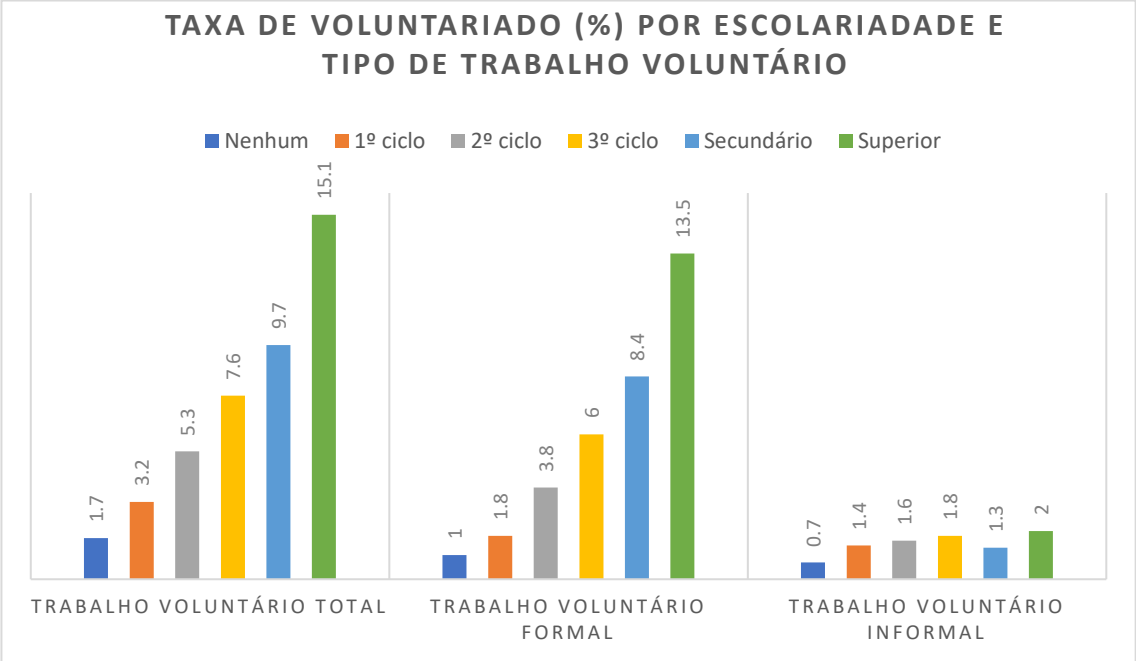
Gráfico 8- Adesão ao voluntariado por análise regional (2018)



Fonte: (INE, Inquérito ao Trabalho Voluntário do ano de 2018, 2019)

Segundo o gráfico nº8, a adesão ao voluntariado é maior na região do Norte com 32% de adesão e na área metropolitana de Lisboa com uma percentagem de 28%. É de salientar baixas percentagens nas regiões do Alentejo, Algarve, Região Autónoma dos Açores e da Região Autónoma da Madeira.

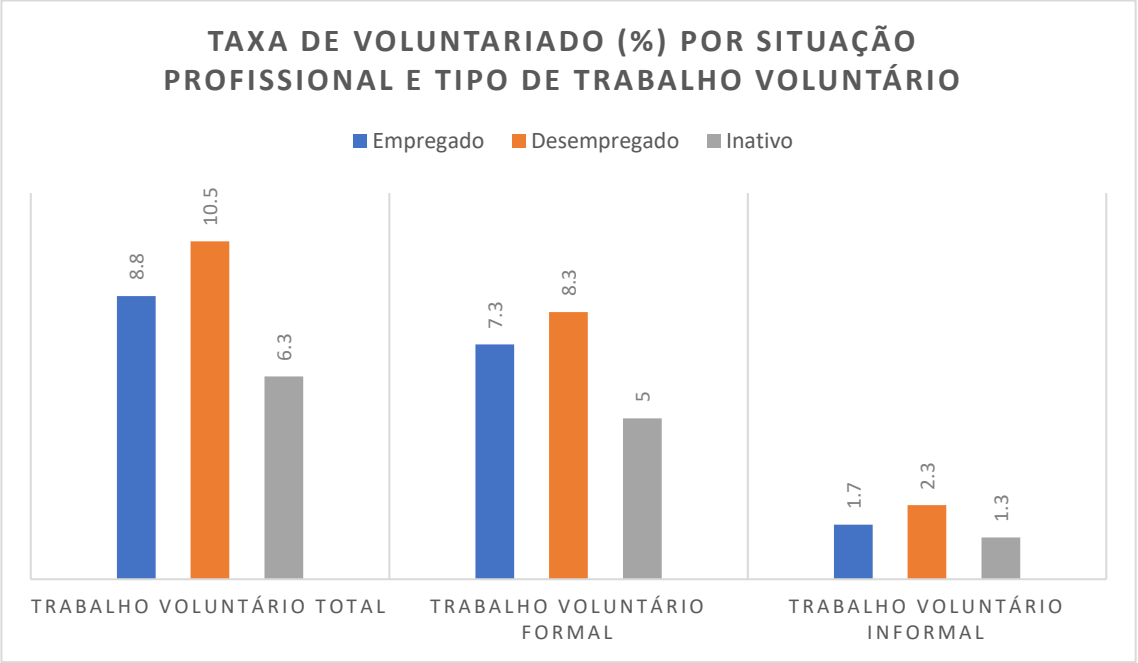
Gráfico 9- Taxa de voluntariado (%) por escolaridade e tipo de trabalho voluntário



Fonte: (INE, Inquérito ao Trabalho Voluntário do ano de 2018, 2019)

A partir do gráfico nº9 é de evidenciar que o trabalho voluntário formal nos voluntários com nível de escolaridade superior apresenta uma percentagem bastante elevada em comparação com os outros níveis de escolaridade com uma percentagem de 13,5% e no trabalho voluntário informal com uma percentagem de 2%. Estes dados podem indicar uma maior abertura a atividades de voluntariado dentro de uma organização para os voluntários que frequentam ou frequentaram o ensino superior.

Gráfico 10- Taxa de voluntariado (%) por situação profissional e tipo de trabalho voluntário



Fonte: (INE, Inquérito ao Trabalho Voluntário do ano de 2018, 2019)

A partir do gráfico nº10, podemos afirmar que o trabalho voluntário formal é maior nas pessoas em situação de desemprego com um valor de 8,3%, seguido das pessoas empregadas com um valor de 7,3%. Relativamente ao trabalho voluntário informal a percentagem é maior nas pessoas em situação de desemprego com um valor de 2,3%. No trabalho voluntário total as pessoas desempregadas encontram-se com uma maior percentagem de 10,5%.

2.4. O Voluntariado na Idade Avançada

Quando pensamos na palavra "reforma", muitas vezes associamos ao fim de uma vida ativa e saudável. Contudo, de acordo com Learn (2014), a palavra "reforma" enfatiza novas oportunidades de vivência, como o voluntariado.

Com a cessação do mercado de trabalho, existe uma maior disponibilidade para atividades lúdicas e viagens. Para alguns adultos mais velhos, o voluntariado, que pode aumentar a qualidade de vida (Abreu, 2012).

O voluntariado assume-se como uma atividade altruística que possui bastantes benefícios para os adultos mais velhos e que tem impactos positivos tanto na saúde mental como na saúde física dos mesmos o que conduz a um envelhecimento mais ativo e saudável. Para além de combater a solidão e/ou o isolamento social, o voluntariado na idade avançada, poderá prevenir o risco de problemas de saúde, tais como a demência ou a doença de Alzheimer, e aumentar os contactos sociais, melhorar o bem-estar físico e mental bem como as habilidades sociais (Erasmus, 2014).

Num estudo de Abreu (2012), verificaram-se diferenças entre os adultos mais velhos que realizam e os que não realizam atividades de voluntariado, destacando uma maior suspeita de sintomatologia depressiva entre os que não realizam atividades de voluntariado. O autor salienta que o trabalho voluntário com adultos mais velhos situa-se na área da saúde, em organizações religiosas, associações desportivas e associações de ensino e organizações políticas. Assim, torna-se importante salientar que nem sempre abordamos todas as possibilidades de voluntariado, incluindo o voluntariado religioso, realizado em Paróquias, composto por voluntários jovens, mas também adultos mais velhos entre eles, catequistas, acólitos, animadores, grupo coral, Ministro da Comunhão. Tendo por referência a Fé Cristã, estas pessoas desenvolvem atividades comunitárias e sociais com o objetivo de diversificar a Paróquia e a comunidade em que estão envolvidos, assim como o desenvolvimento de competências pessoais e a diminuição dos sentimentos de solidão e/ou isolamento social (Mosso, 2016).

Perante um estudo, realizado por Callou (2008), 20 adultos mais velhos, responderam a um questionário que tinha como objetivo perceber as condições socioeconómicas dos mesmos. De uma forma geral, o adultos mais velhos inquiridos referiram que se sentiam felizes ao realizar uma atividade altruística e que a mesma tem um grande contributo para a melhoria da qualidade de vida. Com este estudo desenvolvido, podemos assumir que o voluntariado, é uma excelente forma de contribuir para as comunidades locais, ou seja, constitui uma forma de combater o isolamento social/ solidão e uma boa maneira de alargar os contactos sociais, de desenvolver novas habilidades e competências, pois o existe uma atividade compartilhada em conjunto (Callou, 2008).

No estudo realizado por Principi et al. (2018), o autor demonstra através de 133 entrevistas, as atividades que as pessoas desejam realizar quando se reformarem. Durante a mesma, muitos entrevistados referiram que gostariam de estar envolvidos em associações de voluntariado de modo a poderem participar ativamente na sociedade, sendo que uma pessoa manifestou um grande interesse em participar numa associação de pessoas com Alzheimer pelo facto, de a sua própria mãe ter sofrido desta mesma doença. Outras pessoas, referiram querer viver uma vida independente ao realizar atividades desportivas como o exercício físico, realizar planos para dietas equilibradas e saudáveis e também atividades de música, de pintura e de leitura.

Num estudo desenvolvido por Callou (2008), 20 participantes com idades compreendidas entre os 53 e os 71 anos, responderam a um questionário que tinha como objetivo identificar o perfil socioeconómico dos indivíduos que realizam atividades de voluntariado. Os participantes referiram que se sentiam felizes ao realizar uma atividade altruística pelo facto de poderem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos mais necessitados e para a diminuição de estereótipos relacionados com a idade e a solidão. Segundo este estudo, o voluntariado é uma excelente forma de contribuir para as comunidades locais, de combater o isolamento social/ solidão e tem a capacidade de alargar os contactos sociais, de desenvolver novas habilidades e competências, pois o existe uma atividade compartilhada em conjunto (Callou, 2008).

Neste sentido, nas palavras de Manarte (2023), os comportamentos altruístas dependem da idade, cultura, religiosidade, educação, género, mas acima de tudo depende da vontade de querer fazer o bem. O autor refere que os adultos mais velhos têm uma maior vontade de fazer doações do que os mais jovens. Assim, os adultos mais velhos que realizam atividades de voluntariado combatem os sentimentos de isolamento social e /ou solidão e melhoram o seu bem-estar e a sua qualidade de vida (p.30).

Após o estudo e a análise do conceito de voluntariado, é possível afirmar que o mesmo sempre foi visto como uma atividade bastante altruísta quer no envolvimento na sociedade como também no crescimento pessoal dos mesmos. Portanto, torna-se importante promover o voluntariado sénior, de forma a cultivar um novo sentimento de pertença na sociedade contemporânea, contribuindo para uma imagem positiva do

envelhecimento ativo, reduzindo os estereótipos relacionados com a idade avançada para que o envelhecimento seja vivido de uma forma mais saudável (Erasmus, 2014).

2.5. Valores Sociais e tecnologias de informação e comunicação

Apesar de vivermos num mundo bastante industralizado, os valores sociais continuam a influenciar as sociedades na atualidade. Todavia, as tecnologias de informação e de comunicação, possibilitam uma maior facilidade das pessoas se conectarem entre si, sendo que antes a comunicação era realizada através do contacto pessoal (Vicent & Suzie, 2000). Atualmente, focamo-nos nas novas tecnologias, tais como, as redes sociais onde não existe um contacto direto com as pessoas, ou seja, as relações tornaram-se virtuais, o que tem impactos negativos na socialização das pessoas e na interajuda (Telles, 2010).

Ao focarmo-nos nas novas tecnologias, podemos afirmar que estamos inseridos numa sociedade bastante heterogénea, onde muitas pessoas colocam o bem-estar dos outros acima do seu. Mas muitas vezes, acontece o contrário, pois algumas pessoas colocam o seu bem-estar acima dos outros (Manarte, 2023, p. 17)

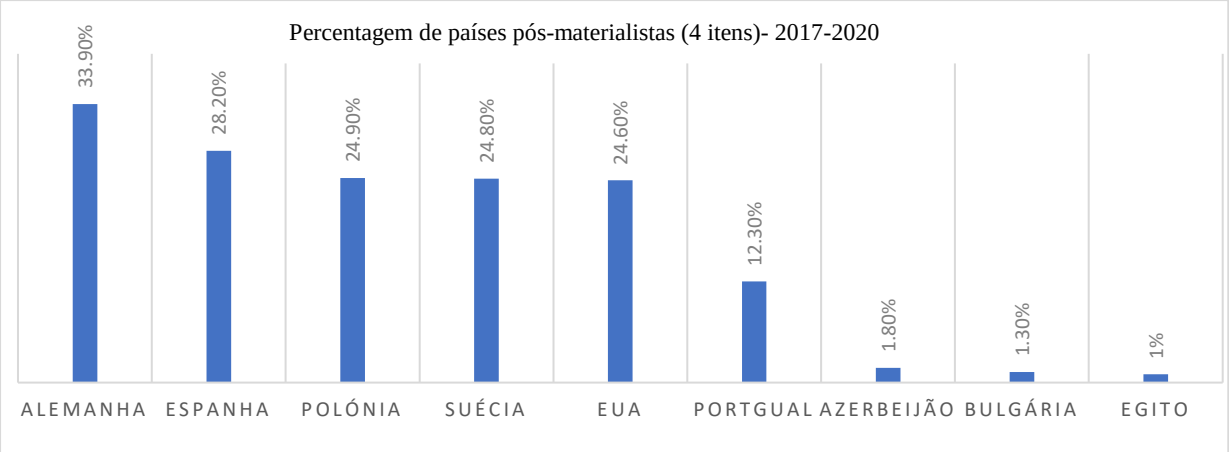
Os valores que uma pessoa carrega consigo, podem determinar a importância de um objeto ou até mesmo do modo de vida de cada indivíduo. Segundo (Inglehart, 2008), os indivíduos que sofreram períodos de dificuldades económicas, acabam por desenvolver valores materialistas, o que os leva a priorizarem o trabalho o que remete para maiores níveis de stress e de consumo. Ao longo da vida, existem diferenças entre as prioridades das gerações mais velhas e das gerações mais novas.

Por um lado, tal como nos apresenta Ramos (2005), é necessário destacar a pertinência de manter e fomentar relações dentro da família que se traduz no espaço onde vigoram valores pós materialistas, ou seja, valores altruístas. Essas mesmas relações de sociabilidade permitem alcançar um desenvolvimento da qualidade de vida e gerar novas formas de solidariedade entre as gerações dentro do núcleo familiar. Ao mesmo tempo, Villas-Boas et al. (2017) dizem-nos que a intergeracionalidade é um tema cada vez mais emergente nas nossas sociedades. Os valores pós materialistas remetem para a busca de necessidades como os laços sociais, a autoestima, a valorização de ideias, a igualdade de oportunidades. Quanto maiores forem as prioridades focadas nos

valores pós materialistas, melhor e maior será a qualidade de vida da sociedade. É importante refletir que as pessoas não mudam de um momento para o outro, pois mudam conforme as suas caraterísticas, a sua personalidade e as suas experiências de vida (Tighe, 2023).

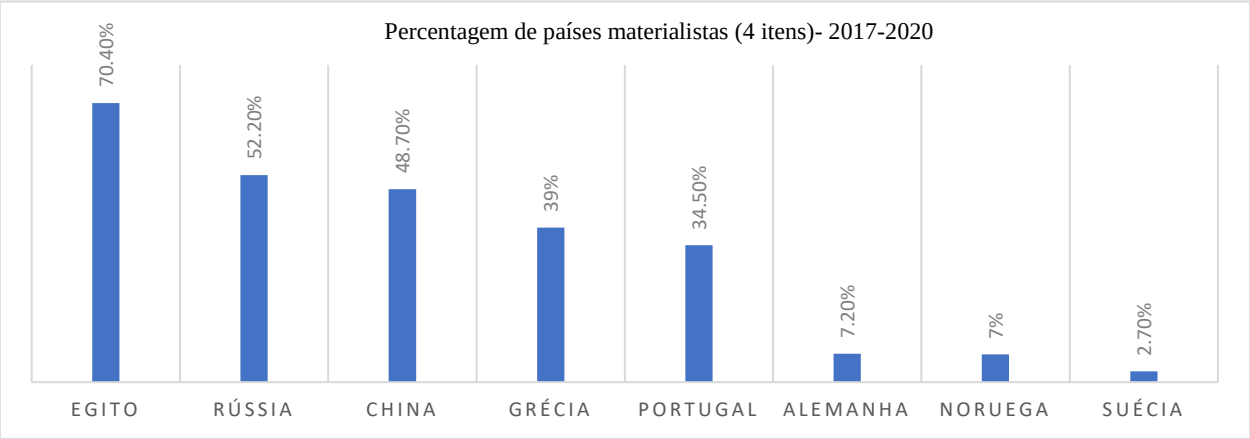
A busca pela felicidade, é distribuída de uma forma bastante desigual, pois algumas pessoas preocupam-se apenas com a compra de um novo *iPhone* ou com a compra de um *Ferrari*, ou seja, a mesma é afetada pelas condições económicas de uma família ou de um indivíduo, pela saúde, pelo nível de escolaridade e pelas relações sociais (Silva R. B., 2011).

Gráfico 11- Percentagem de países pós-materialistas (4 itens) - 2017-2020



Fonte: World Values Survey- World Values Survey. (10 de abril de 2023). Obtido de https://www.worldvaluessurvey.org/WVSOnline.jsp

Gráfico 12- Percentagem de países materialistas (4 itens) - 2017-2020



Fonte: World Values Survey- World Values Survey. (10 de abril de 2023). Obtido de https://www.worldvaluessurvey.org/WVSOnline.jsp

Com base no gráfico nº 11 e nº 12, podemos referir que o Egito, a Rússia e a China, enquadram mais nos chamados países materialistas. As pessoas com 65 ou mais anos, valorizam mais os valores materialistas do que os valores pós- materialistas. No gráfico nº5, que à medida que vamos observando as gerações mais novas, a proporção dos valores materialistas é cada vez mais decrescente, sendo que a Alemanha, a Noruega e a Suécia são países com uma grande proporção de jovens. Os jovens pós-materialistas com idades compreendidas entre os 15 anos e os 24 anos, superam os jovens materialistas. Podemos referir que os jovens irão tornar-se cada vez mais materialistas ao envelhecerem, ou seja, os valores da sociedade irão mudar (Inglehart, 2008).

Neste sentido, é importante destacar os conceitos de países materialistas e pós-materialistas. Como o nome indica, os países materialistas focam-se essencialmente em questões de sobrevivência como o crescimento económico, consumo, um emprego estável, segurança e alimentação. Por outro lado, os países pós-materialistas, como a Alemanha, Noruega e Suécia, definem-se pela valorização de outros aspetos da vida, como a liberdade de expressão, igualdade de género, o desenvolvimento pessoal, a participação política, voluntariado, ou seja, existe uma maior tendência de preocupação com a qualidade de vida do que com os bens materiais (Charréu, 2020).

Em suma, com base na literatura utilizada é importante promover os valores pós-materialistas com o objetivo de aumentar os níveis de participação de voluntariado dos adultos mais velhos.

Capítulo 3- Abordagem Metodológica

3.1. Tipo de estudo

O presente estudo adota uma abordagem qualitativa que consiste num método de investigação, que difere da pesquisa quantitativa, visto que, consiste numa descrição, não numérica. Neste sentido corresponde a uma análise mais complexa e profunda sobre os significados e contextos permitindo uma visão mais holística do lugar que o voluntariado tem na vida dos adultos mais velhos (Pinto, Campos, & Siqueira, 2018).

A pesquisa qualitativa originada no final do século XIX, tornou-se essencial na área das ciências sociais como a sociologia, com o objetivo de analisar e investigar a vida social e as culturas das sociedades (Teis & Teis, 2006). Segundo Swift, J. A., & Tischler, V. (2010), a pesquisa qualitativa, consegue responder e descodificar a questões e fenómenos sociais complexos de diferentes temas em estudo, sendo que tem ganho destaque pela qualidade da análise de dados. Assim, diferencia-se da pesquisa quantitativa, pois numa pesquisa qualitativa, o investigador participa no processo de recolha de dados, possibilita narrativas, interpretações individuais, descreve os significados utilizando a comunicação e a observação. Por outras palavras, o investigador torna-se parte do processo de pesquisa, tendo as suas próprias atitudes, sentimentos que são documentadas através de palavras, frases, fotografias, vídeos e analisadas (Santos, 2011).

Geralmente, uma pesquisa qualitativa recorre a informações provenientes do comportamento humano, tais como as atitudes, crenças e motivações. Por serem pesquisas com um número reduzido, garantem uma informação mais nítida e completa para que seja possível uma maior compreensão dos aspetos analisados (Santos M. O., 2011).

A definição de cada tipo de entrevista qualitativa varia de cada contexto do estudo em análise. Assim, no presente estudo optou-se por uma entrevista individual semiestruturada com a ajuda de um guião de entrevista com perguntas pré-definidas a ser realizado.

Neste sentido, as dez entrevistas individuais semiestruturadas realizadas, permitiram uma análise mais aprofundada e detalhada sobre o tema em estudo pois

cada pessoa tem perspetivas e experiências únicas. Proporcionaram também um ambiente seguro, calmo onde os entrevistados puderam expressar os seus pensamentos, emoções, hesitações de uma forma livre e confortável (Duarte, 2004).

3.2. Entrevista e guião

No nosso estudo optamos por realizar dez entrevistas individuais semiestruturadas, permitindo, como referido e uma análise mais aprofundada e detalhada sobre a importância da realização do voluntariado para a promoção de um envelhecimento ativo. Cada pessoa tem perspetivas e experiências únicas, pelo que através deste tipo de entrevista os entrevistados puderam expressar os seus pensamentos, emoções, hesitações de uma forma livre acerca do tema em análise (Duarte, 2004).

As entrevistas foram realizadas, a pessoas com idades compreendidas entre os 66 e os 85 anos, que se encontram ativamente envolvidas numa Paróquia da cidade do Porto em diversos grupos de voluntariado como a catequese, o grupo coral, vicentinos, serviços gerais da Paróquia, escuteiros e o grupo dos acólitos.

Para o efeito, foi criado um guião (Anexo 2) para uma entrevista qualitativa no qual estão presentes as seguintes dimensões: informações sociodemográficas (idade, género, estado civil e habilitações literárias; um bloco de perguntas iniciais acerca da explicitação do conceito do voluntariado e os seus contributos, seguido de perguntas sobre o voluntariado aos diversos grupos da Paróquia, e quando é que decidiram envolver-se nos diferentes grupos. Na quarta parte da entrevista, foram abordadas perguntas sobre os benefícios do voluntariado se o mesmo combate os sentimentos de isolamento social e/ou solidão, os benefícios a nível físico, mental, as competências que os entrevistados foram adquirindo e se a sua rede de contactos aumentou. O quinto grupo de perguntas incidiu sobre o impacto que o voluntariado pode ter na comunidade, em particular na vida de alguma criança ou jovem da Paróquia, mas também nos adultos mais velhos. Na parte final, foram colocadas algumas perguntas com o objetivo de perceber se os entrevistados sentem que o voluntariado poderá eliminar os estereótipos relacionados com o idadismo na sociedade.

3.3. Objetivos do estudo

A abordagem metodológica acima exposta foi mobilizada com vista à concretização do objetivo principal do presente estudo, que consiste na análise das motivações e do papel do voluntariado na vida dos adultos mais velhos e da sua importância na sociedade contemporânea.

Como objetivos específicos, pretendeu-se:

- Identificar os motivos que levam os adultos mais velhos a realizarem atividades de voluntariado;
- Perceber qual o lugar que o voluntariado ocupa na fase da reforma, de que forma é que o voluntariado potencia a vivência da reforma e que significados lhe estão associados;
- Compreender como é que o voluntariado na idade avançada pode contribuir para combater os sentimentos de solidão e/ou isolamento social na vida dos adultos mais velhos.

Através do primeiro objetivo específico, procurou-se compreender e analisar as motivações que levam os adultos mais velhos ao voluntariado, motivados pelo ato de ajudar ou pela busca de um maior propósito nas suas vidas. O segundo objetivo permitiu analisar a forma como a adesão dos adultos mais velhos ao voluntariado, poderá contribuir para combater os estereótipos negativos associados à reforma, pois a mesma é considerada como o fim da vida ativa. Por fim, procurou-se compreender o papel do voluntariado na diminuição dos sentimentos de isolamento social e/ou solidão, através de relatos obtidos durante as entrevistas individuais semiestruturadas com os participantes. Desta forma, ao abordar este estudo pretendeu-se obter conhecimentos sobre os significados e as representações atribuídos pelos participantes ao voluntariado.

3.4. Processo de Seleção da Amostra

A amostra foi composta por 10 adultos mais velhos com idade igual ou superior a 65 anos inseridos em atividades de voluntariado numa Paróquia da cidade do Porto.

Dado que o presente estudo é de natureza qualitativa, a seleção dos participantes seguiu o critério de saturação empírica, o que significa que no final da 10ª entrevista se percebeu que as seguintes não acrescentariam informação adicional à já recolhida. De acordo com Nascimento et al (2018), a saturação ocorre quando o investigador atingiu uma compreensão profunda acerca do tema em estudo, caracterizando-se por um processo de acumulação de conceitos que se tornam mais claros e concisos, devido ao esforço do investigador em atingir o máximo de informação possível.

Para além das vantagens do conceito de saturação, uma das características fundamentais numa pesquisa qualitativa é a diversidade dos participantes. Assim, foi assegurada a diversidade dos participantes em termos de género, habilitações literárias, origem geográfica, experiências de vida, classe social, que contribuem para uma maior riqueza e profundidade dos dados recolhidos. Deste modo, a diversidade dos participantes, visa enriquecer o estudo em causa, proporcionando diferentes experiências e perspetivas, promovendo uma análise mais profunda sobre o voluntariado na idade avançada (Miranda, 2009).

3.5. Questões Éticas

Neste presente estudo e antes da realização das entrevistas foi elaborado e entregue aos participantes uma declaração de consentimento informado (Anexo 1) garantindo o conhecimento sobre os objetivos do estudo, bem como a garantia da confidencialidade e proteção dos dados a serem recolhidos.

3.6. Análise dos Dados

No estudo, a análise dos resultados obtidos foi realizada através da análise de conteúdo temática das 10 entrevistas individuais. Através da criação de grelhas de codificação (Anexo 3), foi possível organizar as respostas dos participantes e dividi-las em categorias e subcategorias.

A partir da primeira categoria intitulada de "definição de voluntariado", formaram-se três subcategorias, designadamente: serviço à comunidade (A1), altruísmo (A2) e motivação (A3).

Na categoria "voluntariado na Paróquia" formaram-se mais três subcategorias tipos de voluntariado (B1), impacto na Paróquia (B2) e relações intergeracionais (B3). Por seu turno na categoria "benefícios do voluntariado", agruparam-se três subcategorias: combate ao isolamento social (C1), aumento dos níveis de felicidade (C2), competências adquiridas (C3).

Por último, na categoria "impacto na comunidade" formaram-se três subcategorias, nomeadamente a valorização dos adultos mais velhos (D1), desafios e estereótipos (D2) e envelhecimento ativo (D3). Após a codificação das entrevistas, fez-se uma análise qualitativa das entrevistas, usando-se alguns dos seus excertos para evidenciar a interpretação dos resultados.

Capítulo 4- Resultados

Neste capítulo são apresentados os resultados decorrentes da informação recolhida através das entrevistas realizadas a 10 participantes que praticam voluntariado. Começamos por apresentar uma breve caracterização da amostra entrevistada, seguindo-se a análise das perceções, experiências e significados acerca do mesmo.

4.1. Caracterização Sociodemográfica dos participantes

Foram realizadas dez entrevistas individuais semiestruturadas a adultos mais velhos que realizam voluntariado numa Paróquia da cidade do Porto. As idades dos participantes variam entre os 65 e os 85 anos de idade, com diferentes níveis de escolaridade. Estes variam entre o 4ºano, o mais frequente, e o Ensino Superior. Oito pessoas são do género masculino e duas pessoas do género feminino.

Tabela 4- Caracterização Sociodemográfica da Amostra

Participante	Idade	Género	Escolaridade	Profissão	Voluntariado
A	70-75 anos	Masculino	4º ano	Correios	Serviços Gerais da Paróquia
B	70-75 anos	Feminino	4º ano	Costureira	Catequista, Zeladora, Grupo Coral
C	75-80 anos	Masculino	12º ano	Administrativo	Serviços Gerais da Paróquia, Acólito, Grupo Coral, Catequista
D	70-75 anos	Masculino	12 º ano	Logística	Serviços Gerais da Paróquia
E	70-75 anos	Feminino	Curso Superior	Analista Química	Escuteiros, Grupo Coral
F	80-85 anos	Masculino	12º ano	Desenhador de Projetos	Escuteiros
G	65-70 anos	Masculino	6º ano	Mecânico	Escuteiros
H	70-75 anos	Masculino	9º ano	Bancário	Vicentinos
I	70-75 anos	Masculino	Curso Superior Teologia	Bancário	Catequese, Acólitos
J	70-75 anos	Feminino	4º ano	Costureira	Grupo Coral, Catequese

Fonte: Elaboração Própria

4.2. Definições do Voluntariado e perceções sobre os seus contributos

A segunda parte da entrevista consistiu em perguntas relacionadas com a perceção dos entrevistados sobre o conceito de voluntariado. A primeira questão, interpelava as pessoas refletirem sobre este conceito. Observa-se algum consenso tendo como ideia central o serviço à comunidade. A este propósito o entrevistado A, referiu que o voluntariado "…é um apoio que nós prestamos a todas aquelas pessoas ou entidades que necessitem do nosso serviço". Já o entrevistado B associou o voluntariado à ideia de "ajudar quem mais precisa". Embora seja uma definição mais simples e direita, o entrevistado B, enfatizou também o seu desejo de contribuir num hospital, mas por motivos de saúde já não coloca essa ideia. O entrevistado C**,** descreveu o conceito de voluntariado como "…uma profissão digna e bem concebida que exige (…) uma certa vontade da pessoa em si". Através desta última definição, podemos afirmar que o voluntariado é encarado como uma profissão na idade avançada, com a diferença de não ser remunerado, mas que dá um maior sentido à vida do adulto mais velho.

Por usa vez o entrevistado D afirmou que o voluntariado consiste em "fazer algo que traga uma felicidade maior aos outros (…) uma espécie de altruísmo". Ao abordar o conceito de altruísmo, referiu que o voluntariado também tem uma contrapartida, falando também sobre o lado menos bom do voluntariado: "(…) porque há quem se veja como uma pessoa altruísta, mas não com esse sentido de trazer felicidade ao outro (…)". O entrevistado referiu ainda que para uma pessoa realizar voluntariado não basta o querer fazer, mas sim o sentir a vocação de ajudar o outro "ao dar também estamos a receber. Não sei se dei mais do que me dão a mim". De seguida, o entrevistado E partilhou a sua definição generalizada, destacando a palavra "ajudar" as outras pessoas: "a palavra voluntariado significa ajudar as outras pessoas e darmos o nosso tempo aos outros (…)". Ao abordar os sentimentos que ocorrem quando se pensa no conceito de voluntariado, o participante E afirmou: "(…) sentimentos como o de gratidão por estar a ajudar alguém, o sentido de dever cumprido pois estou a ajudar alguém e estou a dar mais de mim (…)".

Através dos testemunhos acima transcritos sobre o conceito de voluntariado, podemos referir que o conceito é bastante idêntico, com algumas definições mais simplificadas do que outras, evidenciando a atividade de serviço que realizam na

Paróquia. O entrevistado F, referiu que "o voluntariado é espetacular, pois estamos a ajudar quem mais precisa". Mas, mais uma vez tal como o participante D, mencionou o lado menos bom do voluntariado: "há muita gente que não precisa da nossa ajuda e estamos a perder o nosso tempo em que poderíamos ajudar quem realmente está só e em necessidade. Para o entrevistado G, a palavra voluntariado significa "ajudar as outras pessoas e darmos o nosso tempo aos outros e pensarmos que o mundo não é perfeito, pois o mundo precisa de muita ajuda e da nossa dedicação".

4.3. O Voluntariado na Paróquia

Na terceira parte do guião da entrevista, os dez entrevistados partilharam as suas experiências como voluntários numa Paróquia da cidade do Porto. Os mesmos mencionam o impacto significativo que têm na Paróquia, nos diversos grupos, tais como, no grupo coral, dos acólitos, no grupo de leitores e no grupo da projeção e Ministros da Comunhão. Os mesmos mencionaram também o impacto que têm na Paróquia como também, na vida das crianças e jovens envolvidos na catequese e nos escuteiros e como isso os motiva a continuar a servir.

Através das entrevistas é possível observar que alguns participantes ao estarem reformados encontram-se envolvidos em diversas atividades de voluntariado dentro da Paróquia, "(…) decidi fazer voluntariado quando me reformei. (…) faço diversos tipos de voluntariado (…) tais como o apoio às famílias carenciadas (vicentinos), uma vez por mês. Às quartas-feiras entrego juntamente com outros voluntários da Paróquia cabazes alimentares." (Entrevistado A)

Podemos constatar que o participante A e o participante H realizam o mesmo tipo de voluntariado "Nos vicentinos entregamos cabazes alimentares 1 vez por mês a famílias carenciadas da Paróquia." (Entrevistado H)

De seguida, identificamos a motivação que levou alguns dos participantes a realizarem voluntariado na Paróquia:

"(…) o outro voluntariado (…) é o apoio que presto à catequese e à Paróquia em geral, mas é na catequese que me identifico mais porque gosto do contacto com as crianças e tenho um gosto enorme em trabalhar com as crianças." (Entrevistado A).

"(…) ninguém me obrigou a ser catequista. Sou porque gosto de estar com as crianças, gosto de falar sobre a Bíblia às crianças e gosto de as ensinar a Rezar e também gosto de estar no coro. Isso faz-me sentir bem comigo mesma." (Entrevistado B)

"(…) Quando faço uma leitura, estou ao serviço de Cristo. Eu quando dou catequese na Escola de Fé, estou ao serviço de Cristo e também ao serviço das pessoas." (Entrevistado D)

"(…) foi o antigo Pároco que disse que eu tinha perfil par ao escutismo e fiz o curso para o chefe de escuteiros." (Entrevistado E)

"(…) ter a oportunidade de ajudar os mais jovens crescer e torná-los boas pessoas à imagem de BP (Baden Powell)." (Entrevistado G)

"(…) eu costumo visitar doentes a um lar e cantar com eles músicas do grupo coral da Paróquia e aqueles minutos ou às vezes horas, fazem toda a diferença porque sorriem (…)" (Entrevistado I)

"(…) dar catequese a crianças e jovens para mim isso é fundamental na nossa sociedade porque permite-me ter uma relação com pessoas, criar histórias, laços." (Entrevistado J)

Para além das motivações que levam os participantes a realizarem voluntariado é importante destacar a influência que a família tem na vida de cada um:

"(…) a minha mãe era catequista e trouxe-me para a catequese e comecei a gostar." (Entrevistado B)

"(…) o meu pai queria que eu fizesse mais no grupo da Paróquia (…) disse ao meu pai que enquanto tivesse forças poderia contar comigo." (Entrevistado C)

Alguns participantes ao estarem inseridos na Paroquia e numa atividade de serviço ao outro, destacam que para além das motivações também existem desafios, tais como o tempo familiar e as críticas:

"(…) tiro tempo da família, mas a minha esposa não coloca objeções nenhumas." (Entrevistado C)

"(…) se pedirem eu nunca digo que não…ajudo sempre que posso, sempre." (Entrevistado B)

É importante salientar a vontade de serviço da Participante B que ao ajudar sempre que pode, destaca a importância do grupo coral na sua experiência de serviço, ao mencionar que cantar é uma forma de rezar e transmitir as suas próprias reflexões e

sentimentos através da música. A mesma sente que o estar inserida no grupo coral tem um propósito mais profundo, pois pode refletir sobre as músicas e cantá-las "também gosto de estar no coro porque ao cantar também estou a Rezar". No mesmo sentido, o entrevistado D, refere:

"(…) temos de ter cuidado com as pessoas com quem servimos, pelas críticas, mas principalmente pela inveja. Isto é o pior!" (Entrevistado D)

Neste ponto do voluntariado na Paróquia podemos referir que os participantes demonstram uma diversidade de motivações para a realização do voluntariado. Cada indivíduo com a sua experiência pessoal e profissional revelam um grande crescimento e é ao mesmo tempo, uma inspiração para os mais novos, dando a entender a importância do voluntariado nas suas vidas, enfrentando também os seus desafios como a conciliação com o tempo familiar, as críticas e a inveja muitas vezes existentes por parte de outros indivíduos.

4.4. Os Benefícios do Voluntariado

Na quarta parte da entrevista, também foram abordados os benefícios do voluntariado no combate ao isolamento social e/ou a solidão, como também na diminuição do stress e no aumento dos níveis de felicidade, assim como as competências adquiridas no voluntariado.

Num primeiro momento é possível perceber que o voluntariado aumenta os contactos sociais:

"(…) estou na Paróquia de terça-feira a domingo e se fosse a relatar tudo o que acontecia aqui, poderia escrever um livro ou até fazer um filme." (Entrevistado A)

"(…) ajudou-me a dar muito a volta à minha vida, a conhecer pessoas, a tentar ir a cursos que me permitiam." (Entrevistado E)

"(…) estou sempre em contacto com outros adultos e até os mais novos, há aqui a intergeracionalidade. Aprendemos uns com os outros, até com os mais novos." (Participante G)

"(…) o convívio é sempre bom e quando se faz por gosto melhor é." (Entrevistado H)

"(…) o voluntariado que realizo na Paróquia permitiu-me conhecer muitas pessoas que me transmitem muitos valores e muitas aprendizagens." (Entrevistado J)

Para além de aumentar os contactos sociais, o voluntariado contribui para a felicidade dos adultos mais velhos, fazendo com que estejam ocupados durante grande parte do seu dia, fortalecendo a sua saúde física e mental:

"(…) toda aquela pessoa que se reforma para estar sentado no sofá, mais valia continuar no ativo até morrer." (Entrevistado A)

"(…) com a catequese passo menos tempo em casa, menos tempo sozinha." **(**Entrevistado B)

"(…) não gosto de estar parado, não gosto mesmo e até ao domingo de tarde poderia estar a ver televisão e estou na Paróquia a ajudar." (Entrevistado C)

"(…) sim, eu quando me reformei disse que não ficaria sentado em casa. Decidi querer continuar sempre em movimento." (Entrevistado I)

A realização do voluntariado, por sua vez, reduz os sentimentos de isolamento social e/ou solidão, sendo que permite conhecer pessoas de diferentes faixas etárias e assim, tem a oportunidade de aprender e absorver valores transmitidos por essas pessoas:

"(…) quando me reformei veio o verdadeiro chamamento e aí comecei a perceber que a minha vida não era em casa, sentado no sofá (…) o voluntariado ajuda-me a sair mais de casa" (Entrevistado D)

"(…) nós, idosos é bom porque saímos de casa e como BP (Baden Powell) diz: se não sairmos de casa nem que usemos as pombas para enviar as mensagens." (Entrevistado F)

Os entrevistados ressaltam os benefícios que o voluntariado proporciona, destacando a oportunidade de conhecer pessoas, adquirir conhecimentos e valores, e manterem-se ativos. As transcrições e reflexões dos entrevistados, demonstram como o voluntariado pode ter um impacto positivo tanto na vida de quem é ajudado como também na vida daqueles que se dedicam a ajudar os outros, em especial nos adultos mais velhos.

Assim, tal como refere Ramos (2005), é necessário destacar a pertinência de manter e fomentar relações dentro da comunidade que se traduz no espaço onde vigoram valores pós-materialistas, ou seja, valores altruístas. Essas mesmas relações de

sociabilidade permitem fomentar a qualidade de vida e gerar novas formas de solidariedade entre as gerações, reduzindo os sentimentos de isolamento social e/ou solidão.

4.5. O Impacto que o Voluntariado na Idade Avançada tem na Comunidade

No que diz respeito ao impacto que o voluntariado pode ter na comunidade, nas crianças e nos jovens, assim como na diminuição dos estereótipos, observa-se que o voluntariado proporciona aos adultos mais velhos um novo sentimento de propósito, mas a perceção da sociedade sobre o que é ser velho ainda seja limitada:

"(…) a sociedade vê as pessoas reformadas como inativas, ou seja, as pessoas que não trabalham são vistas como inativas, mas essas pessoas também deviam pensar que muitos como eu trabalharam mais de 48 anos." (Entrevistado A)

"(…) eu acho que existe muito idadismo lá fora…somos postos de lado para os mais jovens entrarem." (Entrevistado E)

"(…) os velhos não podem ser postos de parte porque fazem parte da sociedade. Os cabelos grisalhos tiveram de estar a trabalhar." (Entrevistado H)

Ao contrário dos olhos da sociedade, é possível encontrar perceções positivas sobre o envelhecimento, afirmando os participantes que ainda continuam a ter um papel ativo e a ser uma inspiração para os mais novos:

"(…) eu gosto muito de ajudar as pessoas, mais as crianças…eu estou reformada, mas ainda tenho muita coisa para fazer em casa e na Paróquia." (Entrevistado B)

"(…) olha, quem me dera chegar àquela idade e estar ativo." (Entrevistado C)

"(…) nós velhos ou idosos, como queira chamar, somos uma referência para os mais novos e temos quer ser uma referência para eles… a idade é só um número." (Entrevistado F)

"(…) nós idosos somos uma referência para os mais novos (…) temos que saber educá-los (…) a idade é só um número e que eles não devem olhar para as pessoas pela idade, mas sim pelo coração." (Entrevistado J)

"(…) o estar a trabalhar ou estar reformado é igual porque a pessoa está presente nos mesmos dias, por isso, é igual." (Entrevistado G)

"(…) este voluntariado realizado por pessoas mais velhas prova que elas são pessoas com valor e que não devemos ter preconceitos em relação às suas origens, idade." (Entrevistado D)

Por outro lado, o voluntariado poderá retardar algum declínio da saúde física e mental: "Em 1970, 60% as pessoas morriam na sua própria casa, 10% nos hospitais e o resto morreria nos lares. Em 2010, as coisas inverteram-se. Morrem 60% nos hospitais, 35% nos lares e só 5 % em casa. Cada vez mais os filhos deixam os seus pais a morrerem sozinhos porque perdem a mobilidade, aparecem doenças como o Alzheimer. O voluntariado poderá ajudar a retardar esses efeitos porque a pessoa fica ativa." (Entrevistado I)

Através dos testemunhos acima transcritos, os participantes consideram que, ao partilharem as suas experiências e valores dentro da Paróquia, poderão ter um impacto positivo na vida das crianças, ajudando-as a crescer com respeito em relação às pessoas de todas as faixas etárias, especialmente os adultos mais velhos. Ao sentirem-se motivados conseguem ter um grande impacto na vida das crianças da catequese ao seguir os valores da Igreja e a viver uma vida Cristã. É possível destacar a importância que os adultos mais velhos têm na sociedade ao conviverem com as gerações mais novas. O papel fundamental que os adultos mais velhos desempenham sendo uma inspiração para as crianças e jovens. Acreditam que o voluntariado permite que possam partilhar os seus valores, experiências e perspetivas de vida, contribuindo para uma comunidade mais inclusiva, e com mais respeito intergeracional. Para além disso, referem que o envelhecimento não deve ser visto como algo negativo, mas sim como uma oportunidade de contribuir e fazer a diferença na vida dos outros. Desta forma consideram que podem eliminar os estereótipos negativos que são criados pela sociedade ao transmitir a mensagem de que envelhecer é algo natural e ao estabelecer um convívio intergeracional. Assim sendo, é possível promover uma visão mais positiva do envelhecimento na comunidade, proporcionando um envelhecimento mais ativo e saudável.

Em suma, as emoções e os pensamentos partilhados durante as entrevistas realizadas. permitiram uma análise ao impacto que a realização do voluntariado por

parte dos adultos mais velhos tem na comunidade, dando-nos pistas que podem indicar a necessidade de uma análise mais aprofundada e uma compreensão mais ampla da complexidade do fenómeno do envelhecimento. Dos desafios como o idadismo e a substituição dos mais velhos pelos mais jovens foram identificadas pelos participantes, o que evidencia uma certa mudança na forma como vemos o envelhecimento.

Capítulo 5- Discussão dos Resultados

Neste capítulo serão discutidos os principais resultados obtidos no presente estudo. Este englobou uma amostra final de dez participantes. Forma efetuadas entrevistas individuais semiestruturadas com o objetivo de perceber a importância da realização do voluntariado por parte dos adultos mais velhos de uma Paróquia da cidade do Porto.

Relativamente às variáveis sociodemográficas, a faixa etária dos entrevistados varia entre os 65 e os 85 anos. No que diz respeito às habilitações literárias, 3 participantes concluíram o 4ºano, 3 participantes concluíram o 12º ano, 2 participantes o curso superior, 1 participante o 6º ano e 1 participante o 8º ano. Os participantes têm profissões muito diferentes uns dos outros tais como, trabalhadores dos correios, na costura, na administração, logística, analista química, desenhador de projetos, mecânico, bancário, etc.

Os resultados foram abordados em diferentes tópicos de análise, tais como a perceção do conceito do voluntariado, o voluntariado realizado na Paróquia, os benefícios do voluntariado e o impacto do mesmo na redução de estereótipos.

Os testemunhos apresentados no ponto anterior sobre a perceção do conceito de voluntariado, sugerem que todos os participantes possuem uma compreensão semelhante. No entanto, uns conseguiram aprofundar mais o conceito, enquanto os restantes descreveram-no de uma forma mais generalizada. Neste sentido, é de realçar as diferentes perspetivas dos participantes, uns com uma visão mais minimalista “ajudar quem mais precisa” (código A1), outros com uma visão mais completa, envolvendo dimensões como “vontade e compromisso” (código A2). Assim, todos os entrevistados destacam a importância de ajudar os outros e de dedicar o seu tempo a fazer algo positivo pela sociedade durante a sua reforma. Também mencionam a empatia e a capacidade de se colocar no lugar do outro como elementos essenciais do voluntariado. Para além disso, foram expressos sentimentos de gratidão e de dever cumprido ao realizar atividades voluntárias.

Relativamente aos benefícios do voluntariado, os participantes afirmaram que o envolvimento na Paróquia permite reduzir os seus sentimentos de isolamento social

e/ou solidão (códigos C1 e C2), que como sabemos são um grave problema da sociedade, principalmente dos adultos mais velhos. Podemos referir que muitos adultos mais velhos não saem das suas casas porque vivem sozinhos e perderam alguma mobilidade. Nas grandes cidades, segundo Paço (2016), os adultos mais velhos têm uma grande dificuldade em sair das suas casas pelo facto de residirem em prédios antigos, degradados e com escada muito estreitas que fazem com que o adulto mais velho se isole.

Umas das condições que leva os adultos mais velhos a isolarem-se é o facto de não possuírem qualquer relacionamento com outras pessoas. Segundo um estudo de Paço (2016), apenas 28% dos inquiridos se relacionava com os amigos, mas 72% não possuiam qualquer relacionamento, por não terem confiança com as outras pessoas e por terem medo de serem assaltado. Por estes motivos os adultos mais velhos não conseguem ter uma vida ativa e dedeicarem-se ao voluntaraido, seja este formal ou informal. Neste sentido, a realização de voluntariado na Paróquia proporciona um novo sentido de vida (código D3). Segundo Paço (2016) as relações sociais são muito importantes para a redução dos sentimentos de solidão e uma forma de promover a autoestima do adulto mais velho, algo que o voluntariado pode dar. Quando o adulto mais velho se reforma, a sua vida de trabalho profissional acaba e é necessário envolver-se noutras atividades para se manter ativo. Assim, torna-se importante criar programas com o objetivo de preparar as pessoas que vão entrar na reforma a estarem focados em hábitos alimentares saudáveis, atividades de desporto, culturais, lazer, voluntariado e o desenvolvimento de novas competências que muitas vezes não se aprendem no local de trabalho. (Paço, 2016). Quando pensamos na palavra “voluntariado”, associamos apenas à ajuda a quem mais precisa e ao seu contributo na sociedade, mas embora o voluntariado possua todos esses benefícios, os participantes também afirmaram desafios significativos que devem ser analisados.

No que diz respeito ao impacto que o voluntariado pode ter na comunidade e na diminuição dos estereótipos, os participantes ressaltam o impacto positivo do envelhecimento na comunidade, sendo que é afirmado que ajuda a combater os estereótipos negativos, inspirando os mais jovens (código D2). Neste sentido a intergeracionalidade torna-se um fenómeno importante (código B2). Segundo o participante D “(…) este voluntariado realizado por pessoas mais velhas prova que elas

são pessoas com valor e que não devemos ter preconceitos em relação às suas origens, idade." Através deste testemunho, a promoção da intergeracionalidade faz com que se possa construir uma sociedade mais justa, altruística e capaz de criar laços de diferentes gerações melhorando o ambiente social e cultural (Oliveira S. M., 2018). O estudo desenvolvido por Oliveira S. M. (2018), salienta os benefícios da educação intergeracional, como por exemplo na relação de avós e netos onde existe uma partilha de conhecimentos, experiência e de valores entre ambos. No voluntariado existe intergeracionalidade, como acontece, por exemplo, no acompanhamento dos chefes dos escuteiros com os seus netos lobitos.

Por fim, o presente estudo permitiu verificar que o voluntariado tem lugar na idade avançada pelos seus inúmeros benefícios descritos pelos participantes e corroborados pela literatura consultada. Permitiu-nos também conhecer pessoas inspiradoras através das partilhas as suas histórias. Para finalizar a discussão dos resultados, é importante referir que este estudo tem como pontos fortes o importante contributo para a análise de outros estudos semelhantes sobre o voluntariado na idade. Como limitações destaca-se a reduzida dimensão da amostra que pode afetar a generalização dos resultados. Para tal, são necessárias mais pesquisas com amostras maiores que podem ampliar a compreensão sobre o impacto do voluntariado na idade avançada.

Conclusão

Com a elaboração do presente estudo, mostra-se a importância da realização do voluntariado por parte dos adultos mais velhos, surgindo como uma forma de envelhecer ativamente, mas também como meio muito importante para combater estereótipos negativos sobre os mais velhos na sociedade. Nos dias de hoje, a reforma pode constituir-se como oportunidade de realização de envelhecimento ativo e saudável, apesar da existência de estereótipos negativos nesta fase da vida. A análise dos dados, indica que o voluntariado constitui uma forma de combater os sentimentos de solidão e/ou isolamento social dos adultos mais velhos com vista à promoção de uma melhor qualidade de vida e de um envelhecimento ativo. O mesmo contribui significativamente para a inclusão dos adultos mais velhos na sociedade, fortalecendo o sentimento de presença e do papel ativo dos adultos mais velhos. Neste sentido, torna-se importante desenvolver políticas sociais com o objetivo de incentivar o voluntariado na idade avançada, através de parcerias com organizações do setor público e privado e da criação de campanhas que possam desconstruir os estereótipos negativos do envelhecimento.

Em suma, as considerações finais deste estudo abrem caminho para a necessidade de estudos sobre o voluntariado que cruzem abordagens metodológicas mistas, de forma a compreendermos quer as suas determinantes, quer o lugar e o significado que ele assume na vida das pessoas mais velhas que se dedicam a esta atividade. É pertinente destacar ainda a importância da sociologia, que desempenha um papel importante na busca de recomendações e de política sociais para os desafios enfrentados pelo voluntariado na atualidade.

Por fim, a realização do presente estudo qualitativo deu-nos pistas que mostram que é necessário fortalecer ainda mais o voluntariado como uma forma de ajudar as pessoas mais velhas a continuar a prestar apoio a pessoas com diferentes dificuldades, provenientes de diversos contextos sociais, mas também como uma forma de realização pessoal e de maior participação na comunidade. O voluntariado permite ainda construir um mundo mais inclusivo e igualitário, inspirando, de igual modo, as gerações mais novas para a promoção de uma mudança social positiva.

Referências Bibliográficas

Alvarenga, L., & Barbosa, J. M. (2016). Viva uma reforma feliz. Lisboa: Letras & Diálogos.

Amaro, R., (2002). O voluntariado nos projetos de luta contra a pobreza. Lisboa. Comissão Nacional para o Ano Internacional dos Voluntários.

Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2018). Processo de Envelhecimento e Alterações Fisiológicas. In G. D'Onofrio, A. Greco, & D. Sancarlo (Eds.), Gerontologia. IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.76249

Azevedo, M. (2015). O Envelhecimento Ativo e a Qualidade De Vida: Uma Revisão Integrativa.

Barbedo, P. (2015). O voluntariado: um recurso em valorização na sociedade portuguesa. Portugal.

Blackham, A. (2016). Reforming Default Retirement Ages. European Labour Law Journal, 7(1), 4–30. https://doi.org/10.1177/201395251600700102

Booth, L. W. (2013). Social Inequality- Chapter 1. SAGE Publications Ltd.

Cabral, M. V., & Ferreira, P. M. (2013). Envelhecimento Activo em Portugal. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitario, J. P., & W.Cole, S. (2022). The Neuroendocrinology of Social Isolation.

Callou, L. M. (2008). Voluntariado na Terceira Idade: "Ser Voluntário é Ajudar, Doar Algo".

Cancela, D. M. (2007). O Processo de Envelhecimento. Universidade Lusíada do Porto: O Portal dos Psicólogos.

Cancela, D. M. (2007). O Processo de Envelhecimento. Universidade Lusíada do Porto: O Portal dos Psicólogos.

Carneiro, S. F., Lessa, M. M., & Cabral, H. L. (2020). The dignity of the elderly and gerontophobia. Derecho y Cambio Social.

Carvalho, N., & Duque, E. (2021). A Importância da Realização de Atividades Como Pilar do Envelhecimento Ativo. Editorial Cáritas.

CES, C. d. (2013). Voluntariado em Portugal: contextos, atores e práticas. Fundação Eugénio de Almeida (FEA).

Charréu, J. F. (2020). A Revolução Silenciosa de Ronald Inglehart: quatro décadas de evolução dos valores materialistas e pós-materialistas . Universidade do Minho.

Chen, Y. R., & Schulz, P. J. (2016). The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review.

Dorling, D. (2015). Why social inequality still persists: a short introduction to INJUSTICE.

Duarte, R. (2004). Entrevistas em Pesquisas Qualitativas. Curitiba: UFPR.

Erasmus, +. (2014). Voluntariado para Seniores- O Desenvolvimento dos Interesses dos Idosos.

Esteves, A., Mendes, A., Lourenço, A., Chau, F., Pinto, F., Oliveira, F., Cunha, M., Tavares, M., Franco, R., Gonçalves, R., Garrido, S., Silva, S. & Ramus, T. (2015). Diagnóstico das ONG em Portugal: Estudo sobre organizações não governamentais. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.

Ferreira, M., Proença, T., & Proença, J. F. (2008). As motivações no trabalho voluntário. Lisboa, Portugal: ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa.

Ferreira, P. M., Silva, P. A., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). Processo de Envelhecimento em Portugal. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Figueiredo, C. C. (2014). Contributos para a compreensão do conceito de redes sociais e políticas. Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação.

Filges, T., Siren, A., Fridberg, T., & Nielsen, B. C. V. (2020). Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review.

Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. Porto: Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Garay, A., & Fossa, I. (2001). Formação de parcerias, trabalho voluntário e o desenvolvimento de um processo de aprendizagem e transformação social.

Guedes, J. (2015). Modos De Vida Na Reforma. Porto.

Higginbottom, G., & Liamputtong, P. (2015). Participatory Qualitative Research Methodologies in Health.

INE. (2019). Inquérito ao Trabalho Voluntário do ano de 2018

INE. (2020). Projeções de População Residente 2018-2080.

INE. (2021). Censos 2021- Divulgação dos Resultados Provisórios.

INE. (2023). Estatísticas Demográficas até ao ano 2021.

INE. (2023). Estimativas de População Residente em Portugal do ano de 2022.

INE. (2024). Estimativas de População Residente em Portugal 2023.

Inglehart, R. F. (2008). Changing Values among Western Publics from 1970 to 2006. West European Politics.

Kirsch, A. L. (2019). A Influência do Voluntariado no Desenvolvimento de Competências Pessoais e Profissionais nos Indivíduos. Algarve.

Learn, L. &. (2014). Voluntariado Para Seniores: O Desenvolvimento dos Interesses dos Idosos: Material para Professores. Fundação Gaudete; Erasmus +.

Leite, I. M. (2014). Envelhec

Manarte, R. (2023). O Altruísmo Não Existe. Lisboa: Contraponto Editores.

Manuel Villaverde Cabral, e. a. (2013). Processo de Envelhecimento em Portugal. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Marques, M. J. (2016). As motivações para o voluntariado: Estudo exploratório numa amostra de estudantes do ensino superior politécnico. Coimbra.

Miranda, R. J. (2009). Qual a relação entre o pensamento crítico e a aprendizagem de conteúdos de ciências por via experimental?: um estudo no 1º Ciclo. Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

Moraes, E. N., Moraes, F. L., & Lima, S. d. (2010). Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. Brasil.

Mosso, A. P. (2016). Voluntariado Missionário em Portugal: Motivações e Balanços. Universidade Católica Portuguesa: Faculdade de Teologia.

Neri, A. L. (2007). Qualidade de Vida e Idade Madura.

Oliveira, S. (2016). Gravidez Tardia e Envelhecimento. Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

Oliveira, S. M. (2018). A educação intergeracional como processo de desenvolvimento pessoal e social. Minho: Universidade do Minho.

Organization, W. H. (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. United States of America.

Paul, C. (2005). Envelhecimento Ativo e Redes de Suporte Social.

Paço, C. A. (2016). Solidão e Isolamento na Velhice. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.

Pedroso, E., & Neves, E. (2023). Volunteers in a Pandemic Context: Characterization of the availability for Volunteering in the context of COVID-19. Lisboa: CASES- Cooperativa António Sérgio para a Economia Social.

Peplau, L. A. (1987). Social Problemas and Mental Health.

Petrella, S., Pinto, M., & Pereria, S. (2014). O idoso e a Educação para os Media. Novos desafios entre envelhecimento e exclusão social.

Phillipson, C. (2019). 'Fuller' or 'extended' working lives? critical perspectives on changing transitions from work to retirement. Ageing and Society, 39(3), 629-650. doi:10.1017/S0144686X18000016

Pinto, S. (2001). O exercício do voluntariado- dos pressupostos espirituais às motivações e ação prática. Lisboa: Conselho Nacional de Portugal da Sociedade de S. Vicente de Paulo.

Pobreza, O. N. (2020). Envelhecimento e políticas sociais: Que respostas e que futuro?

Portes, A. (2000). Capital Social: Origens e Aplicações na Sociologia Contemporânea.

Portugal, S. (2007). Contributos para uma discussão do conceito de rede na teoria sociológica. Coimbra.

Quaresma, M. d., & Ribeirinho, C. (2016). Envelhecimento- Desafios do Séc. XXI. Brasil: Revista Kairós Gerontologia.

Ramos, N. (2005). Relações e solidariedades intergeracionais na família: dos avós aos netos. Revista Portuguesa de Pedagogia, 195-216.

Reis, C. M. (2014). A Reforma e Satisfação Com a Vida. Instituto Superior Bissaya Barreto.

Ribeiro, Ó. (2012). O envelhecimento ativo e os constrangimentos da sua definição. Porto.

Ribeiro, Ó. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. Porto, Portugal: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Rodrigues, E. V. (2010). O Estado e as Políticas Sociais em Portugal: discussão teórica e empírica em torno do Rendimento Social de Inserção. Porto: Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Rosa, M. (2012). O Envelhecimento na Sociedade Portuguesa.

Rosa, M. J. (2020). Envelhecimento Demográfico em Fase de Covid-19. Lisboa.

Santos, M. O. (2011). Questões de Base sobre Investigação Social. Évora: Universidade de Évora.

Santos, N. J. (2023). Desafios do Envelhecimento na Sociedade Moderna. Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

Schumacher, B., Pothof, J., Vijg, J., & Hoeijmakers, J. H. (2021). The central role of DNA damage i nthe ageing process.

Silva, J. L., & Surita, F. G. (2009). Idade materna: resultados perinatais e via de parto. Brasil.

Silva, M. V. (2020). O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. Brasil.

Silva, R. B. (2011). Valores e Felicidade no Século XXI: Um Retrato Sociológico dos Portugueses em comparação europeia. Instituto Universitário de Lisboa.

Souza, W. J. & Medeiros, J. P. (2012). Trabalho Voluntário: Motivos para sua realização. Revista de Ciências da Administração.

Teis, D. T., & Teis, M. A. (2006). A abordagem qualitativa: a leitura no campo de pesquisa. Brasil.

Telles, A (2010). Definição de rede social e mídia social.

Unece. (2017). Idosos em áreas rurais e remotas.

Vicent, L., & Suzie, R. (2000). As formas de troca voluntária no Quebeque.

Villas-Boas, S., Lima, A., Ramos, N., & Montero, I. (2017). Educação Intergeracional como promotora do envelhecimento ativo: Estudo de uma comunidade local. ReiDoCrea(6), 105-119.

Voluntariado, C. N. (2002). Guia do Voluntário. Lisboa.

Williams, R., Allen-Collinson, J., Hockey, J., & Evans, A. (2018). 'You're just chopped off at the end': Retired Servicemen's identity work struggles in the military to civilian transition. Sociological doi:10.1177/1360780418787209 Research Online, 23(4), 812-829.

World Values Survey. (10 de abril de 2023). Obtido de https://www.worldvaluessurvey.org/WVSOnline.jsp de 2023). Obtido de

Yanguas, J., Cilvetti, A., & Segura, C. (2021). Who is affected by loneliss and social isolation?

Zavaleta, D., Samuel, K., & T.Mills, C. (2016). Measures of Social Isolation.

Anexos

Anexo 1

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu,_____, declaro queaceito participar, voluntariamente, no estudo "O Lugar do Voluntariado na Idade Avançada: Significados e Representações".

Fui informado/a de que o estudo é realizado no âmbito da dissertação do Mestrado em Sociologia da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Tenho, ainda, conhecimento dos objetivos do estudo e dos métodos de recolha de dados para o mesmo. Foi-me assegurado que a investigadora preservará a confidencialidade dos dados e que a informação recolhida será utilizada apenas com fins científicos.

Estou consciente do que esperar quanto à minha participação no estudo. Tive a oportunidade de colocar todas as questões, sendo que as respostas dadas esclareceram todas as minhas dúvidas.

Além disso, foi-me informado que tenho o direito de recusar durante todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo na assistência que me é prestada. Posto isto, autorizo a gravação da entrevista, bem como a utilização dos dados recolhidos durante a mesma.

_____,_____de_____de 2024.

Assinatura do/a participante:

_____

Anexo 2

Guião para uma Entrevista Qualitativa

Tema: O Lugar do Voluntariado na Idade Avançada: Significados e Representações

Informações Sociodemográficas:

- ✓ Idade:
- ✓ Género:
- ✓ Estado Civil:
- ✓ Habilitações literárias:

O Conceito do Voluntariado:

- ✓ Para si, em que é que consiste a palavra "voluntariado" e que sentimentos lhe ocorrem?

O Voluntariado na Paróquia:

- ✓ Quando é que decidiu realizar voluntariado na Paróquia, o que o/a motiva e quais as atividades que desenvolve em redor da sua função?

Os Benefícios do Voluntariado

- ✓ Sente que o voluntariado combate os sentimentos de isolamento social e/ou solidão?

- ✓ Para si, quais são os benefícios do voluntariado em relação à sua saúde física e mental (níveis de felicidade e stress)?
- ✓ Quais as competências que adquiriu ao realizar voluntariado?

O Impacto do Voluntariado na Comunidade

- ✓ Sente que as suas atividades de voluntariado tiveram impacto na vida das pessoas alvo dessas ações?
- ✓ Sente que a realização do voluntariado por parte dos adultos mais velhos, poderá eliminar os estereótipos como o idadismo por parte da sociedade no geral?

Encerramento

- ✓ Agradecimento pela disponibilidade e reiterar toda a confidencialidade dos dados.
- ✓ Dar a oportunidade aos participantes para realizar questões;
- ✓ Fornecer os resultados através do visionamento do relatório.

Anexo 3

Grelha de Codificação para a Análise das Entrevistas

Código	Categoria	Subcategoria	Descrição	Citações
A1	Definição de Voluntariado	Serviço à Comunidade	O voluntariado é definido como uma forma de ajudar quem mais precisa	
A2	Definição do Voluntariado	Altruísmo	O altruísmo como motivação pessoal	
A3	Definição do Voluntariado	Motivação	A vocação e o sentimento de utilidade	
B1	Voluntariado na Paróquia	Tipos de voluntariado	Tipos de atividades realizadas na Paróquia como a catequese, coro, escutismo	
B2	Voluntariado na Paróquia	Impacto na Paróquia	Efeitos do voluntariado na vida da comunidade	
B3	Voluntariado na Paróquia	Relações Intergeracionais	Relações entre os mais velhos e os mais jovens	
C1	Benefícios do Voluntariado	Combate do Isolamento Social	O voluntariado como una forma de combater o isolamento social e/ou a solidão	
C2	Benefícios do Voluntariado	Aumento dos níveis de felicidade	Benefícios emocionais	
C3	Benefícios do voluntariado	Competências Adquiridas	Competências e aprendizagens adquiridas	

			através do voluntariado	
D1	Impacto na Comunidade	Valorização dos adultos mais velhos	O papel dos adultos mais velhos nas gerações mais novas	
D2	Impacto na Comunidade	Desafios e Estereótipos	Desafios enfrentados como o idadismo	
D3	Impacto na Comunidade	Envelhecimento Ativo	O voluntariado como uma forma de manter os adultos mais velhos ativos na comunidade	