

MESTRADO EM PSICOLOGIA

TRANSIÇÃO PARA A REFORMA E QUALIDADE CONJUGAL: UMA REVISÃO EXPLORATÓRIA DO ESTADO DA ARTE

SÍLVIA DOS SANTOS SOUSA

M

2025



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**TRANSIÇÃO PARA A REFORMA E QUALIDADE CONJUGAL: UMA REVISÃO
EXPLORATÓRIA DO ESTADO DA ARTE**

Sílvia dos Santos Sousa

Junho, 2025

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de especialização de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela **Professora Doutora Inês Nascimento** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do/da autor/a no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o/a autor/a declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O/A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial

Dedicado ao meu único Deus: Jesus Cristo. Sem Ele, eu não teria chegado até aqui.

Agradecimentos

Há caminhos que, apesar de serem trilhados individualmente, só se constroem com o valioso apoio de pessoas verdadeiramente importantes. Este percurso acadêmico e pessoal é precisamente um desses caminhos. Nada disto teria sido possível sem o apoio constante, generoso e incondicional de quem, ao longo do tempo, caminhou ao meu lado, compartilhando alegrias, dúvidas, cansaços e conquistas.

À minha orientadora, Professora Doutora Inês Nascimento, deixo o meu mais sincero agradecimento. Desde o início deste percurso, desejei que fosse a minha orientadora nesta jornada, não apenas pela profunda admiração que sempre tive pelo seu conhecimento e profissionalismo, mas também pela forma humana, atenta e rigorosa com que sempre me apoiou. Cada etapa que percorremos juntas confirmou o que o meu coração já intuía desde o primeiro ano da licenciatura: esta seria uma caminhada de aprendizagem, mas também de acompanhamento cuidadoso, de zelo, respeito e exigência. A sua disponibilidade constante e o seu compromisso genuíno foram essenciais para que esta dissertação ganhasse forma, coerência e profundidade.

À minha família, a minha base segura, onde repousa o meu coração:

Aos meus pais, Agostinho e Maria das Graças, que sempre me transmitiram orgulho, coragem e amor — verdadeiros exemplos de presença e dedicação. Agradeço profundamente pelos dias em que me acolheram na vossa casa, transformando cada detalhe em cuidado, para que eu me sentisse confortável e amparada neste percurso exigente. Obrigada por acreditarem em mim, mesmo nos momentos mais desafiantes, quando as dúvidas e angústias pareciam não ter fim. É com enorme alegria, e com o coração cheio de gratidão, que vos dedico esta etapa.

Aos meus filhos, Daniel e André, que me acompanharam com amor e carinho, paciência e um apoio inestimável, tanto instrumental como emocional, ouvindo-me e encorajando-me sempre que senti que não conseguiria. O vosso abraço amigo e acolhedor, a expressão de alegria e admiração com que acompanharam esta minha jornada, foram fontes contínuas de incentivo. Obrigada por serem a minha paz no nosso Lar.

Ao meu irmão, Artur Jorge, cuja presença, mesmo à distância, foi sentida e essencial. As tuas palavras de carinho e a tua constante certeza de que eu chegaria aqui foram âncoras importantes neste caminho.

À Fernanda Machado, uma pessoa singular na minha vida, que, desde a infância, me ofereceu valor, atenção, tempo, carinho e amor, a mim e à minha família. Com as suas palavras e gestos ternos, plantou uma semente no meu coração ainda em criança, que, com o tempo, germinou e me ensinou a olhar o mundo com uma sensibilidade única. Hoje reconheço como essa influência moldou profundamente a forma como me relaciono com os outros e contribuiu para a minha escolha pela Psicologia, uma área onde posso aprofundar essa visão empática e cuidadosa que ela me ajudou a cultivar.

Agradeço também à minha tia Purifica, eternamente presente no meu coração, pela amizade e amor incondicionais. Sei que, se estivesse aqui, se sentiria profundamente orgulhosa deste momento.

O meu coração está cheio de gratidão por cada um de vós. Vocês são, verdadeiramente, tudo para mim. Amo-vos muito.

Expresso também a minha profunda gratidão à D.^a Ana Lapa, amiga de longa data cuja vida, apesar das adversidades, se entrelaçou com a minha de forma especial. Com a sua elegância, delicadeza e respeito, ensinou-me — aos 92 anos — que a verdadeira beleza não se impõe, mas nasce do coração e, por isso mesmo, tem o poder de alcançar e tocar o coração dos outros. Agradeço a partilha destes anos, a confiança que sempre depositou em mim e a amizade que tanto enriquece a minha vida. É um privilégio tê-la ao meu lado nesta caminhada.

À Célia, uma amiga de longa data que foi a impulsionadora desta jornada. Foste tu quem, com entusiasmo, me deu a notícia de que tinha entrado em Psicologia, e sempre disseste que este era o meu caminho. Muito obrigada. O início de tudo começou contigo. A tua amizade é prova de como uma verdadeira amizade pode ajudar-nos a encontrar o nosso rumo.

Ao Luis Lourdes, com quem tive o privilégio de trabalhar, agradeço profundamente pela oportunidade que me proporcionou de conciliar o regresso aos estudos com a vida profissional. A tua compreensão e apoio foram determinantes para que pudesse iniciar e concluir este desafio e realizar um grande sonho. Para além do contexto profissional, o nosso contacto evoluiu para uma amizade que valorizo sinceramente.

Aos amigos que a vida académica me trouxe, especialmente à Ariana Moreira, Susana Neves, Mariana Moreira, Sofia Piteira e Valdir Coimbra, obrigada por cada partilha, cada gargalhada e cada silêncio cúmplice. A amizade que construímos permanecerá além desta fase e será, para mim, sempre motivo de alegria, de memórias que sempre desejarei retornar.

A todas as pessoas que fizeram parte deste percurso, direta ou indiretamente, deixo o meu mais sincero e sentido obrigado.

Resumo

A transição para a reforma é um momento de grande transformação na vida das pessoas, que influencia não só o seu cotidiano, mas também a qualidade da relação conjugal. Através de uma revisão exploratória da literatura procurou-se compreender como este processo influencia e é influenciado pela conjugalidade, bem como identificar os principais desafios, fatores de risco, recursos de proteção e estratégias de adaptação que são já conhecidos. Começou-se por identificar quais as abordagens teóricas que têm presidido aos esforços de investigação que têm sido feitos nestes domínios. Identificou-se, nomeadamente, as Teorias da Transição, com destaque para o Modelo de Schlossberg, a Teoria da Continuidade e a Perspetiva do Curso de Vida; as Teorias do Envelhecimento, sobretudo o Modelo de Seleção, Otimização e Compensação; e as Teorias sobre a Relação Conjugal, particularmente a Teoria da Interdependência. Partindo dos resultados e conclusões dos estudos empíricos, foi possível perceber que a experiência da reforma não é igual para todos os casais, variando conforme o contexto e a história conjugal. Por norma, a qualidade conjugal tendencialmente mantém-se próxima do que era antes da reforma: casais com relações sólidas aprofundam a ligação, enquanto aqueles com dificuldades anteriores enfrentam mais tensões. Uma comunicação franca, o apoio mútuo, o planeamento conjunto e a partilha de atividades revelam-se importantes para uma transição mais harmoniosa. Para além disso, as redes de apoio social e o envolvimento em atividades sociais contribuem para o bem-estar individual e do casal. Ficou evidente através da análise das referências consultadas que esta fase tanto pode fortalecer como fragilizar a relação de casal, consoante os desafios enfrentados e os recursos disponíveis para lidar com eles. Conclui-se que parece fundamental implementar intervenções de apoio ao casal que possam reforçar a comunicação, promover o suporte recíproco e a resiliência, de modo a preservar ou potenciar a qualidade conjugal no contexto da transição para a reforma e na nova etapa da vida que com ela se inicia.

Palavras-chave: reforma; qualidade conjugal; envelhecimento; adaptação; relações conjugais.

Abstract

Transition to retirement brings significant transformation in a person's life, which influences not only daily routines but also the quality of the marital relationship. Through an exploratory literature review, this study aimed to understand how this process both influences and is influenced by conjugal dynamics, as well as to identify the main challenges, risk factors, protective resources, and adaptation strategies already known. The first step was to identify the theoretical frameworks that have guided research efforts in this field. These include the Transition Theories—particularly Schlossberg's Model, the Continuity Theory, and the Life Course Perspective; Ageing Theories—especially the Selection, Optimization, and Compensation Model; and Theories on Marital Relationships—with emphasis on the Interdependence Theory. Based on empirical findings, it became clear that retirement experience is not equal for all couples and varies according to the context and marital history. Typically, marital quality tends to remain like what it was prior to retirement: couples with strong relationships deepen their bond, whereas those with previous difficulties tend to face greater tension. Open communication, mutual support, joint planning, and the sharing of activities appear to contribute to a smoother transition. Moreover, social support networks and engagement in social activities are associated with individual and relational well-being. The literature reviewed highlights that this life stage can either strengthen or weaken the marital relationship, depending on the challenges encountered and the resources available to face them. It is concluded that implementing couple-focused interventions that enhance communication, mutual support, and resilience is crucial to preserving or improving marital quality throughout the retirement transition and along the new stage of life that follows it.

Keywords: retirement; marital quality; ageing; adaptation; marital relationships.

Índice

I - Introdução	1
II - Metodologia	2
III - Síntese da revisão da literatura	4
A transição para a reforma	4
3.1. Principais modelos teóricos identificados na literatura científica e seus contributos	7
3.1.1. Teorias da transição	7
Modelo de Schlossberg	7
Teoria da Continuidade	8
Perspetiva do Curso de Vida	9
3.1.2. Teorias do envelhecimento	11
Modelo de Seleção, Otimização e Compensação (SOC)	11
3.1.3. Teorias sobre a relação conjugal	12
Teoria da Interdependência	12
3.2. Principais resultados na literatura científica	13
3.2.1. Reconstrução identitária e reconfiguração dos papéis sociais e conjugais	13
3.2.2. Transformações nas rotinas diárias e na convivência conjugal	15
3.2.3. Fatores de risco e de proteção na qualidade conjugal no processo de transição para a reforma	17
3.2.4. Estratégias de adaptação individuais e conjugais	21
3.2.5. Recomendações da literatura sobre o apoio à relação conjugal na reforma	23
IV - Considerações finais	24
V - Referências	27

I - Introdução

O envelhecimento surge como uma etapa natural do desenvolvimento humano, trazendo consigo alterações significativas nos papéis sociais, na identidade pessoal e nas relações interpessoais (Fonseca, 2012). Por outro lado, tem se verificado mudanças nas dinâmicas estruturais nos padrões de género e de participação no mercado de trabalho. Por exemplo, em Portugal, as mulheres representam atualmente 49,9% da população ativa, o que reflete uma presença praticamente equitativa em relação aos homens (INE, 2023). Essas mudanças têm contribuído para um maior equilíbrio na distribuição de papéis, influenciando também a forma como os casais interagem ao longo das diversas fases da vida em comum, como, por exemplo, durante a transição para a reforma.

Se anteriormente a experiência da reforma estava muito associada ao percurso profissional masculino, atualmente as mulheres também definem os seus próprios caminhos de saída da vida ativa. Esta realidade traz consigo novas exigências de negociação e adaptação na convivência conjugal (Konzelmann, 2020).

Tendo isso em conta, é essencial compreender de que forma tais mudanças influenciam a vida conjugal. Em qualquer fase do ciclo de vida, a adaptação e os reajustes são desafios constantes ao desenvolvimento e fortalecimento da relação (Sousa et al., 2004). Neste percurso, o envelhecimento individual de cada parceiro está inevitavelmente presente, mas importa também considerar o envelhecimento do casal enquanto entidade relacional, atendendo às dinâmicas e necessidades que emergem quando ambos envelhecem em conjunto. Tal realidade evidencia a interligação entre envelhecimento e dinâmica conjugal (Alarcão, 2002; Sousa et al., 2004).

Compreende-se, assim, que a transição para a reforma, enquanto marco pessoal e social do envelhecimento, acarreta desafios próprios à vivência conjugal. Este momento exige adaptações e redefinições na gestão quotidiana, tanto ao nível individual como do casal. Segundo Konzelmann (2020), é cada vez mais comum que a reforma seja vivida em casal. O aumento de duplas reformas, por exemplo, ilustra o potencial crescente da vivência conjugal neste contexto e reforça a atualidade do tema. A articulação entre a vida profissional e a reforma pode, de facto, gerar dificuldades de coordenação e sincronização com influência na relação.

Para além das interdependências entre diferentes fases e domínios da vida, os laços sociais, especialmente os familiares assumem um papel de grande relevância na vivência da

transição para a reforma. A decisão de se reformar não é tomada de forma isolada, mas inserida numa rede de relações próximas, onde o cônjuge, a família e até colegas de trabalho influenciam e são influenciados por essa escolha (Konzelmann, 2020). Estas relações não se limitam a influências externas, mas envolvem expectativas mútuas. Ou seja, todos os envolvidos acabam por refletir as suas representações e seus desejos sobre a reforma do outro. Isto pode indicar que a decisão de um dos elementos do casal de se reformar pode influenciar de forma significativa os planos e escolhas do outro, tornando-se um acontecimento decisivo para ambos (Barnes & Parry, 2004).

A influência dos laços familiares e conjugais na tomada de decisão relativa à reforma evidencia a natureza profundamente relacional desta etapa da vida. Observa-se, no entanto, que a transição para a reforma é muitas vezes vivida de forma partilhada, marcada por expectativas e ajustamentos mútuos entre os membros do casal. É precisamente esta complexidade relacional que justifica o interesse em compreender melhor como este processo influencia e é influenciado pela qualidade conjugal.

II - Metodologia

Partindo deste enquadramento, optou-se por realizar uma revisão exploratória com ênfase no estado da arte, como forma de responder ao objetivo principal desta dissertação: aprofundar o conhecimento sobre as ligações entre a transição para a reforma e a qualidade conjugal. Dado tratar-se de um tema ainda pouco desenvolvido no campo da Psicologia, esta abordagem metodológica permite reunir, de forma ampla e flexível, contributos teóricos e empíricos que clarificam os principais desafios e dinâmicas vividas pelos casais nesta fase da vida.

O propósito central da revisão passa por perceber de que forma a passagem à reforma pode influir nas dinâmicas relacionais dos casais, nomeadamente na comunicação, intimidade, gestão de conflitos e expectativas mútuas. Pretende-se ainda identificar os fatores pessoais, relacionais e contextuais, prévios ou concomitantes à reforma, que influenciam essa vivência conjugal. Entre esses fatores, destacam-se o género, a duração da relação, a qualidade prévia da relação e os papéis sociais desempenhados por cada elemento do casal. Por fim, procura-se compreender que estratégias têm sido apontadas pela investigação como facilitadoras da manutenção do bem-estar conjugal ao longo deste processo de mudança.

Estas intenções foram traduzidas em quatro questões orientadoras que sustentaram a análise da literatura:

1. Que fatores, a nível pessoal, do casal e do contexto, como o género, os papéis sociais ou o tempo de relação, influenciam a vivência desta fase?
2. De que forma a transição para a reforma se reflete na qualidade conjugal e vice-versa, sobretudo na comunicação, intimidade, resolução de conflitos e expectativas mútuas?
3. Que estratégias de adaptação têm sido apontadas como úteis para ajudar os casais a manter a qualidade da relação durante e após a reforma?
4. Que orientações ou sugestões surgem da literatura para apoiar os casais nesta transição?

Para responder às questões desta dissertação, a revisão organizou-se em cinco eixos temáticos, que exploram diferentes aspetos da vivência conjugal na transição para a reforma e as suas dinâmicas.

O primeiro eixo, *Reconstrução Identitária e Reconfiguração dos Papéis Sociais e Conjugais*, aborda as mudanças identitárias associadas à saída do trabalho, refletindo sobre como estas influenciam os papéis sociais e conjugais, com atenção a género, duração da relação, qualidade prévia do vínculo e percurso relacional. Neste eixo, procura-se sobretudo responder às questões 1 e 2.

O segundo eixo, *Transformações nas Rotinas Diárias e na Convivência Conjugal*, foca as alterações no tempo e organização do quotidiano, discutindo desafios e oportunidades que influenciam a comunicação, intimidade e gestão de conflitos. Este eixo contribui, especialmente, para a resposta à segunda questão de investigação.

O terceiro eixo, *Fatores de Risco e de Proteção na Qualidade Conjugal*, analisa elementos que facilitam ou dificultam a adaptação, como saúde, apoio mútuo, planeamento e desigualdades de género, alinhando-se com as questões de investigação 1 e 2.

O quarto eixo, *Estratégias de Adaptação Individuais e Conjugais*, aborda as práticas que os casais adotam para enfrentar desafios, como novos projetos, renegociação de papéis e fortalecimento da autonomia. Este eixo foca-se na terceira questão de investigação.

Por fim, o quinto eixo, *Recomendações da Literatura sobre o Apoio à Relação Conjugal*, reúne sugestões para intervenções, procurando, desta forma, trazer contributos para a resposta à questão 4.

Quanto à seleção das fontes, esta foi realizada de forma intencional e aberta, privilegiando estudos que abordassem diretamente a ligação entre a transição para a reforma e a vivência conjugal. Não se seguiu um protocolo sistemático ou automatizado, o que permitiu incluir uma diversidade de contributos, desde investigações empíricas a textos de natureza teórica e reflexiva. A análise das fontes foi conduzida de forma descritiva e interpretativa, com foco nas ideias centrais e na relevância dos seus contributos para os eixos temáticos definidos.

Esta metodologia possibilitou uma leitura ampla e integrada da literatura, contribuindo para uma compreensão mais clara dos efeitos da reforma na qualidade conjugal e das condições que favorecem uma transição mais harmoniosa para o casal.

Os resultados desta análise exploratória das referências são apresentados na secção seguinte, organizada tematicamente. Inicia-se pelos principais modelos teóricos que sustentam a compreensão da transição para a reforma, seguindo-se a análise dos dados empíricos mais relevantes, articulando conceitos e evidências para demonstrar as implicações na qualidade conjugal nesta fase.

III - Síntese da revisão da literatura

A transição para a reforma

Ao longo do tempo, as pessoas enfrentam mudanças profundas, especialmente durante transições significativas do ciclo de vida, como a transição para a reforma (Barnes & Parry, 2004). Nesta fase, há uma combinação de elementos esperados e inesperados, que podem dar origem a desafios psicológicos, desencadeados pela perda de uma estrutura de vida baseada no trabalho para uma estrutura de vida ainda a ser construída, mas na fase da reforma (Osborne, 2012; van Solinge & Henkens, 2008). Isto pode requerer ajustes no modo de vida, nas relações interpessoais e nas expectativas das pessoas (Barnes & Parry, 2004).

Neste contexto, a reforma pode ser entendida como um processo gradual, iniciando-se com uma fase de preparação, em que as pessoas começam a imaginar essa nova etapa e a discutir planos com familiares e amigos. À medida que se aproxima, as decisões sobre o momento e a forma de reformar tornam-se mais definidas, considerando fatores económicos, profissionais e pessoais. Na fase final, a transição do trabalho para a reforma implica uma adaptação à nova realidade, que pode ser facilitada por estratégias como o trabalho temporário ou a tempo parcial. Este processo exige ajustes no estilo de vida, nas relações interpessoais, incluindo a conjugal, e nas expectativas pessoais, sendo frequentemente um momento sensível na trajetória de vida (Shultz & Wang, 2011).

A transição para a reforma é uma experiência única, influenciada por múltiplos fatores, marcada por sentimentos ambivalentes, como o desejo de liberdade e bem-estar, mas também por uma sensação de perda, que pode gerar angústia, ansiedade e medo (Fonseca, 2004, 2012; Moen et al., 2001; Shultz & Wang, 2011; van Solinge & Henkens, 2008; Wang, 2007). Este momento implica não só o fim da atividade profissional, mas também profundas transformações na identidade, nas rotinas diárias e nas relações e papéis sociais. Para muitos, é uma fase de renovação e reavaliação de objetivos e prioridades; no entanto, para outros, pode representar perda de *status*, prestígio e metas (Fonseca, 2004, 2012; Konzelmann, 2020; Moen et al., 2001; Wang, 2007).

Contudo, a transição para a reforma traz diversos desafios que influenciam a qualidade de vida. A diminuição dos rendimentos, a mudança nos estilos de vida e a redução das atividades físicas e sociais são comuns. O tempo, antes escasso, pode tornar-se difícil de preencher de forma produtiva. Mudanças conjugais, como a reforma não simultânea dos cônjuges e a renegociação dos papéis, geram desafios emocionais e práticos. A perda das redes de apoio laboral, aliada a mudanças de residência por motivos económicos ou familiares, pode aumentar o isolamento social. Recursos pessoais como estatuto sociodemográfico, saúde e personalidade influenciam a forma de enfrentar estas dificuldades. Por fim, a perda do papel profissional, ligado à identidade pessoal e social, provoca sentimentos de perda de reconhecimento e utilidade, configurando um momento de reflexão sobre o papel social (Fonseca, 2004, 2012; Moen et al., 2001).

Outro ponto a considerar é que a reforma muitas vezes coincide com o início do processo de envelhecimento. Esta fase traz consigo mudanças importantes na forma como a pessoa é percebida socialmente, na dinâmica da relação conjugal e na sua própria autoperceção (van Solinge & Henkens, 2007; Wang et al., 2011, citado por Horn et al., 2021). O local de trabalho, para além de garantir estabilidade, é também um espaço onde se exercitam competências e se reforçam relações interpessoais (Sonnenberg, 1997). A saída deste contexto pode acentuar a perceção das transformações físicas e emocionais que ocorrem com o avançar da idade, promovendo maior consciência das perdas associadas à passagem do tempo (Nascimento, 2023).

Com efeito, ao longo da vida, o trabalho assume diferentes funções e recompensas. Para além de fornecer propósito, formação de identidade, interação social e benefícios económicos, influencia também a autoestima e a autonomia. Também fomenta o sentimento de cidadania e auxilia na implementação de rotinas que estruturam e conferem significado à vida (Barnes &

Parry, 2004; Fonseca, 2004, 2012; Sonnenberg, 1997). É através do trabalho que a pessoa "avalia as suas competências, interesses, valores, comportamentos e realizações" (Brewington & Nassar-McMilan, 2000, citado por Nascimento & Coimbra, 2002, pp.416). Embora os significados atribuídos ao trabalho se transformem ao longo do ciclo de vida (Barnes & Parry, 2004), a sua importância mantém-se incontestável (Fonseca, 2004, 2012).

Nesse sentido, a perda da atividade profissional, voluntária ou não, pode influenciar a saúde física e psicológica de forma variável, conforme o envolvimento social e a posição na sociedade. Essas influências são mais intensas em culturas que valorizam o trabalho como elemento central da identidade (Barnes & Parry, 2004; Sonnenberg, 1997). Mesmo quem vê a reforma positivamente pode experienciar sentimentos de ambivalência e frustração, prejudicando a autoestima, especialmente em casos de reforma involuntária (Fonseca, 2004, 2012).

Por outro lado, para quem via o trabalho de forma funcional ou teve experiências negativas, a reforma pode representar um alívio (Osborne, 2012). Além disso, indivíduos com identidade diversificada, incluindo *hobbies*, relações sociais e atividades significativas, tendem a ajustar-se melhor à reforma e a apresentar maior bem-estar psicológico (Fonseca, 2004, 2012; Osborne, 2012).

Outro ponto importante a considerar é que a transição para a reforma pode ser vista como uma fase final da vida, tornando-se difícil ignorar a proximidade da finitude. A consciência da morte, que antes podia parecer distante, impõe-se de forma mais clara, levando algumas pessoas a valorizar o percurso vivido, e outras a lamentar oportunidades perdidas. Embora seja possível construir uma nova etapa significativa, essa reconstrução exige esforço numa altura em que a energia e a motivação poderão já não ser as mesmas (Osborne, 2012).

Neste seguimento, Nascimento (2023) refere que o histórico de trabalho influencia a vivência da reforma, sendo essencial refletir sobre a influência recíproca do trabalho no bem-estar e na identidade da pessoa. Esta reflexão pode permitir aprendizagens sobre o Eu e posicionar a pessoa como agente ativo na construção de novas etapas da vida. Assim, a reforma pode representar uma oportunidade de autodeterminação, permitindo que cada um defina o modo como deseja viver esta fase. A consciência da finitude pode, então, paradoxalmente, funcionar como estímulo para viver de forma mais plena o tempo que resta.

Desta forma, a transição para a reforma é entendida como uma fase sensível, marcada por ganhos e perdas, frequentemente acompanhada de sentimentos contraditórios. A reforma pode ser vista como desejável, proporcionando liberdade, um novo ritmo de vida, novas metas

personais e maior investimento em relações interpessoais e redes sociais, incluindo religiosas, de lazer, voluntariado ou comunitárias (Fonseca, 2004, 2012). De facto, tende a ser vivida como um processo gradual e pessoal, moldado por trajetórias diversas e mudanças nos contextos sociais e laborais (Shultz & Wang, 2011). Contudo, mais do que os fatores objetivos da reforma, é a interpretação subjetiva desta realidade que parece determinar, em maior grau, a qualidade da sua adaptação (Fonseca, 2004, 2012; Nascimento, 2023).

Nesse panorama, a transição para a reforma configura-se como um momento crítico no ciclo de vida adulto, marcado por mudanças significativas que exigem ajustamentos a múltiplos níveis: psicológico, social, ocupacional e relacional (Kim & Moen, 2002; Shultz & Wang, 2011). No contexto conjugal, esta etapa pode catalisar transformações profundas na dinâmica do casal, ao alterar rotinas, papéis e expectativas, podendo revelar tanto vulnerabilidades quanto recursos da relação (Szinovacz & Davey, 2005).

Apesar do crescente interesse da comunidade científica por este fenómeno, subsiste uma relativa incerteza quanto aos fatores que o influenciam, o que se explica, em parte, pela diversidade metodológica dos estudos e pela dificuldade de integrar resultados oriundos de diferentes desenhos de investigação (Wang, 2007).

Para responder a essas lacunas, várias abordagens teóricas têm sido propostas para compreender a transição para a reforma como um processo dinâmico, que inclui as influências mútuas nas relações interpessoais e, em particular, na qualidade conjugal. Apresenta-se de seguida uma sistematização dos principais modelos de compreensão da transição, segundo os estudos analisados. Procurar-se-á traçar uma panorâmica geral dos enquadramentos teóricos que fundamentam as investigações sobre a dinâmica relacional e conjugal durante este período.

3.1. Principais modelos teóricos identificados na literatura científica e seus contributos

3.1.1. Teorias da transição

Modelo de Schlossberg

Com o objetivo de compreender melhor o fenómeno da transição para a reforma, diversas abordagens teóricas foram desenvolvidas para explorar este processo em detalhe. Entre essas abordagens, o modelo de Schlossberg (1981) sobressai, trazendo uma perspetiva de desenvolvimento humano. Segundo a autora, uma transição acontece quando um evento (ou a sua ausência) provoca mudanças significativas na forma como a pessoa vê a si mesmo e o mundo ao seu redor. Mesmo que essas mudanças não sejam necessariamente inesperadas ou

dramáticas, exigem adaptações nas rotinas diárias, nas relações sociais e nos papéis que a pessoa desempenha.

Schlossberg (1981) defende que estas experiências são profundamente pessoais, refletindo não só os recursos e apoios disponíveis, mas também as vulnerabilidades que cada pessoa carrega. No seu Modelo dos 4 S's – Situação, Eu, Suporte e Estratégias, a autora descreve quatro áreas-chave que influenciam o processo de adaptação à transição. A “Situação” refere-se às próprias características da transição; o “Eu” está relacionado com as características pessoais que moldam a forma como lidamos com a mudança; o “Suporte” diz respeito ao apoio emocional e prático que a pessoa tem à sua disposição; e, finalmente, as “Estratégias” envolvem as maneiras como lidamos com os desafios da transição. Embora essas áreas possam ser analisadas separadamente, elas estão, na verdade, interligadas e mudam conforme as circunstâncias e os recursos disponíveis em cada momento da vida (Schlossberg, 1981, citado por Fonseca, 2004).

No contexto da transição para a reforma, o ajustamento corresponde ao momento em que as pessoas deixam de se focar nas ansiedades e passam a adaptar-se às novas condições que essa mudança traz. O êxito dessa adaptação reside na integração serena e equilibrada da reforma no quotidiano (Shultz & Wang, 2011).

Nesse contexto, o apoio interpessoal assume um papel fundamental. Schlossberg (citado por Fonseca, 2004) identifica três fontes principais: a relação conjugal, os laços familiares e as amizades. O apoio emocional de um dos cônjuges pode ser decisivo para que o outro ultrapasse momentos difíceis, como a depressão ou a sensação de vazio que muitas vezes acompanham esta fase de transição. Esta ajuda torna-se ainda mais relevante quando, por exemplo, o parceiro mais jovem continua a trabalhar, contribuindo para o equilíbrio emocional do casal. Assim, a qualidade da relação conjugal revela-se essencial, funcionando como suporte emocional e prático na adaptação a esta nova etapa da vida (Kim & Moen, 2002; Osborne, 2012).

De forma geral, é importante perceber que cada pessoa vive as transições de maneira única, o que implica ajustes muito pessoais e mudanças na percepção de si mesma e nas relações que mantém com os outros (Aguiar, 2021). Este fenómeno é particularmente visível na forma como a transição para a reforma influencia e é influenciada pelas relações conjugais, exigindo frequentemente uma renegociação dos papéis e uma adaptação a novas dinâmicas.

Teoria da Continuidade

A transição para a reforma é um processo complexo e desafiador, não apenas para a pessoa, mas também para a dinâmica conjugal. Nesse contexto, a Teoria da Continuidade,

proposta por Atchley (1989), é uma das abordagens importante para compreender como as pessoas lidam com a transição para a reforma. Esta teoria defende que os adultos mais velhos tendem a manter os seus hábitos, rotinas e papéis, mesmo em momentos de mudança. Essa continuidade ajuda a preservar a identidade e o autoconceito ao longo do tempo, promovendo um ajustamento mais saudável (Atchley, 1989, citado por Wang, 2007), e não necessariamente levar à desajustes, angústia e perturbação psicológica (Kim & Moen, 2002).

A literatura aponta que a continuidade nas relações conjugais é fundamental na transição para a reforma, facilitando uma adaptação mais harmoniosa (Atchley, 1992, citado por Davey & Szinovacz, 2004). Para os casais, essa continuidade favorece a adaptação a esta nova fase da vida, associando-se a níveis superiores de bem-estar psicológico, mesmo em contextos mais vulneráveis (Atchley, 1998, citado por Wang, 2007).

Nesse sentido, para as pessoas que mantêm uma visão positiva da vida, boas relações familiares e uma identidade sólida e diversificada, bem como para as que se envolvem em atividades significativas além do trabalho, a transição para a reforma tende a ser mais tranquila (Osborne, 2012). Além disso, as pessoas que conseguem preservar algum nível de continuidade nas suas atividades e relações, tanto antes quanto depois da reforma, alcançam uma qualidade de vida mais satisfatória. Exemplos disso incluem o cuidado familiar, o trabalho voluntário e o fortalecimento das redes de amizade (Barnes & Parry, 2004). Por isso, a continuidade nas relações sociais e nas atividades diárias tem um papel fundamental na adaptação à reforma e contribui para a estabilidade do bem-estar (Kim & Moen, 2002; Wang, 2007).

A preservação desses padrões, a nível individual e relacional, pode ser essencial para que a transição para a reforma seja mais suave, beneficiando tanto a pessoa quanto o casal e, assim, a qualidade conjugal. De forma semelhante, de Castro Rodrigues (2023), ao citar Atchley (1989), destaca que a reforma não é um evento isolado, mas um processo contínuo de ajustamento. A adaptação tende a ser mais eficaz quando se mantêm objetivos e estilos de vida valorizados, sendo a continuidade não só uma preferência individual como também uma validação social.

Perspetiva do Curso de Vida

A Perspetiva do Curso de Vida é uma abordagem relevante para compreender as transições associadas à reforma, enquadrando-a num desenvolvimento contínuo ao longo do tempo (Elder, 1995; Elder & Johnson, 2003, citado por Wang, 2007). Esta perspetiva destaca quatro aspetos essenciais para o bem-estar pós-reforma: as transições e trajetórias, o contexto,

a interligação entre áreas da vida e o momento em que ocorrem as mudanças (Szinovacz, 2003, citado por Wang, 2007).

No contexto em que a reforma ocorre, é importante compreender que fatores como a saúde, a situação económica e a trajetória profissional influenciam a experiência da transição. Para além disso, a rede de apoio familiar e social desempenha um papel fundamental na adaptação a esta nova fase da vida (Wang, 2007).

Adicionalmente, é necessário considerar que a transição para a reforma, de acordo com a Perspetiva do Curso de Vida, representa uma transformação significativa no percurso de vida dos casais, exigindo a renegociação dos seus papéis e relacionamentos. Este processo pode influenciar diretamente a qualidade conjugal, uma vez que as alterações no papel de um e/ou de ambos os cônjuges repercutem também na dinâmica conjugal (Alfeir, 2022).

No contexto conjugal, a reforma não deve ser entendida como um evento isolado, mas como um processo contínuo que repercute tanto a nível individual como na dinâmica dos papéis de género. Maridos e esposas tendem a experienciar esta transição de forma diferenciada, refletindo as desigualdades de género e os seus efeitos na qualidade conjugal (Moen et al., 2001). Neste enquadramento, os dados sustentam a Perspetiva do Curso de Vida das vidas entrelaçadas. Ao evidenciarem a interdependência das trajetórias de reforma dos cônjuges, destacam que as mudanças vividas por um tendem a influenciar o percurso do outro, sublinhando o carácter relacional da transição e a sua influência recíproca na vida conjugal (Pedreiro et al., 2021).

Nesse contexto, uma relação conjugal estável e harmoniosa pode ser um fator protetor na adaptação à reforma, facilitando a reorganização dos papéis e a gestão das mudanças dessa transição. Por outro lado, conflitos conjugais aumentam a dificuldade do processo, gerando insegurança, frustração e insatisfação (Calasanti, 1996; Reitzes, Mutran, & Fernández, 1996; Bosse, Aldwin, Levenson, & Workman-Daniels, 1991, citado por Wang, 2007). Além da qualidade da relação, o momento da reforma é crucial. Transições inesperadas ou em fases socialmente inadequadas tendem a causar maior instabilidade emocional e relacional (Wang, 2007).

As teorias das transições ajudam a entender como as pessoas enfrentam a reforma. O modelo de Schlossberg destaca os recursos pessoais, o contexto e o apoio social, sobretudo na dinâmica conjugal. A Teoria da Continuidade mostra que manter hábitos pode facilitar ou dificultar o ajustamento, conforme a história do casal. A Perspetiva do Curso de Vida considera a reforma como parte de um desenvolvimento contínuo, individual e relacional, onde as

mudanças de um cônjuge influenciam o bem-estar comum. Assim, espera-se que, ao longo do tempo, o casal se ajuste de forma equilibrada, promovendo maior bem-estar individual e conjugal.

3.1.2. Teorias do envelhecimento

Modelo de Seleção, Otimização e Compensação (SOC)

O envelhecimento implica perdas e adaptações. O Modelo de Seleção, Otimização e Compensação (Baltes & Baltes, 1990) oferece uma perspectiva integradora sobre como as pessoas ajustam recursos ao longo da vida, especialmente em transições. Baseia-se em três processos: selecionar metas significativas, otimizar recursos para alcançá-las e compensar perdas com estratégias alternativas (Baltes & Baltes, 1990; Li & Freund, 2005, citado por Donnellan, 2015).

Esses processos combinam-se para promover o bem-estar, mesmo perante limitações, sendo conscientes ou automáticos, consoante o contexto (Freund & Baltes, 1998a, 2002, citado por Donnellan, 2015). O modelo valoriza também a interação entre pessoa e ambiente, destacando a influência de fatores sociais e culturais no envelhecimento (Baltes et al., 1999, citado por Fonseca, 2004).

Embora não tenha sido criado especificamente para a reforma, o SOC é aplicável a esta fase. A saída do trabalho implica mudanças nas rotinas e objetivos, e o modelo ajuda a compreender como as pessoas reorganizam prioridades e mantêm o equilíbrio emocional (Baltes & Heydens-Gahir, 2003; Zacher & Frese, 2011; Wiese et al., 2000, citado por Löckenhoff, 2012). Além disso, é útil na análise da dinâmica conjugal na transição para a reforma, pois facilita a compreensão de como se constroem novas metas partilhadas e se reorganiza o quotidiano do casal (Gørtz, 2012, citado por Löckenhoff, 2012).

O Modelo SOC explica como, na reforma, a pessoa se foca no essencial, otimiza recursos e adapta-se às perdas com estratégias alternativas. Contudo, essa adaptação não ocorre isoladamente, sobretudo nos casais. Na vida a dois, os parceiros precisam renegociar prioridades, rotinas e sonhos partilhados. O SOC permite compreender como o casal pode ajustar-se com flexibilidade, protegendo-se mutuamente e preservando a relação como espaço de segurança, apoio e bem-estar.

3.1.3. Teorias sobre a relação conjugal

Teoria da Interdependência

Compreender a relação conjugal na transição para a reforma requer uma abordagem teórica que integre os múltiplos fatores que a influenciam. Nas últimas décadas, vários contributos têm explorado a complexidade das dinâmicas conjugais, destacando-se a Teoria da Interdependência, proposta inicialmente por Kelley e Thibaut (1959) e aprofundada por Rusbult e Van Lange (2003).

Esta teoria defende que os membros do casal vivem experiências interdependentes, onde as decisões e comportamentos de um influenciam o outro ao longo do tempo. Assim, os parceiros deixam de agir só pelos seus interesses individuais, passando a considerar as necessidades mútuas e o bem-estar da relação. Este processo é chamado transformação da motivação. A teoria destaca que a vida a dois é marcada por negociação e compromisso constantes (Rusbult & Van Lange, 2003), e que relações com poder partilhado tendem a oferecer maior bem-estar e segurança emocional (Leonhardt et al., 2020).

Neste contexto, importa retomar a noção de qualidade conjugal, que, segundo Narciso e Costa (2001), se refere à avaliação que cada parceiro faz da relação nos domínios emocional, comportamental e cognitivo. Inclui a satisfação com aspetos como comunicação, gestão de conflitos, intimidade, compromisso, vida sexual, bem como a gestão do tempo livre, finanças, relações familiares e rede social.

Os autores salientam que qualidade conjugal não é apenas ausência de conflito ou duração da relação, mas um processo dinâmico, influenciado por fatores pessoais, contextuais e sociodemográficos. Devem ainda ser considerados o historial do casal, os papéis assumidos, as expectativas mútuas e o percurso individual. Em transições como a reforma, essas avaliações podem sofrer reconfigurações, especialmente quando a relação enfrenta mudanças na autonomia, sentido de utilidade ou rotina diária (Narciso & Costa, 2001).

Por exemplo, com o aumento do tempo partilhado e a maior importância das relações próximas nesta fase, a qualidade conjugal torna-se um preditor relevante da satisfação com a reforma. Esta transição implica frequentemente maior envolvimento dos homens na vida doméstica e uma dependência reforçada das esposas como principal apoio social, destacando a influência da qualidade relacional prévia na satisfação pós-reforma (Kupperbusch et al., 2003).

No contexto da transição para a reforma, Lamarche e Rolison (2021) destacam a Interdependência Cognitiva, ou seja, a perceção do *self* integrado na relação conjugal. Antes da reforma, indivíduos com maior interdependência alinham os seus objetivos com os do parceiro

e incluem-no no planeamento, favorecendo uma transição harmoniosa. Após a reforma, o alinhamento real das metas do casal é o principal fator para o bem-estar e adaptação. Portanto, a cooperação e a definição conjunta de objetivos são fundamentais para uma vivência conjugal satisfatória nesta etapa.

3.2. Principais resultados na literatura científica

Para ampliar a compreensão da transição para a reforma, é essencial ir além da experiência individual e considerar como essa fase de vida pode influenciar a vida em casal, nomeadamente a qualidade conjugal.

Comummente, a transição para a reforma é percecionada como um fator de tensão e/ou de perturbação no sistema pessoal que influencia a autopercepção, a qualidade de vida e o papel que a pessoa exerce como protagonista da sua própria vida (Moen et al., 2001). No entanto, muitas vezes não se reconhece a sua repercussão na dinâmica familiar (Barnes & Parry, 2004; Moen et al., 2001), estando pouco estudada em casais (Weber & Hülür, 2021).

Neste enquadramento, a reforma é uma verdadeira mudança de curso de vida, podendo ser tanto transformadora como disruptiva (Fonseca, 2004, 2012; Lamarche & Rolison, 2021). É uma etapa de transição relacional (Moen et al., 2001), onde as relações podem estar sob um intenso escrutínio (Barnes & Parry, 2004). Esta é uma fase complexa e crítica na vida adulta (Barnes & Parry, 2004; Fonseca, 2012; Konzelmann, 2020; Moen et al., 2001), com desafios que podem influenciar a satisfação pessoal, o bem-estar psicológico, os hábitos de vida e os relacionamentos, incluindo o relacionamento conjugal (Alfeir, 2022; Barnes & Parry, 2004; Fonseca, 2004, 2012; Loureiro et al., 2014; Moen et al., 2001; Sousa et al., 2004; Weber & Hülür, 2021).

3.2.1. Reconstrução identitária e reconfiguração dos papéis sociais e conjugais

Influência da perda da identidade profissional na identidade pessoal e familiar

A transição para a reforma representa um momento de profundas transformações nas identidades individuais e na dinâmica conjugal, influenciada por múltiplos fatores, como trajetórias profissionais, género e contexto de vida do casal. Não se encerra apenas um ciclo laboral, mas também se perde uma fonte importante de identidade pessoal, sobretudo para quem a vida profissional ocupava um lugar central (Bühler et al., 2021; Weber & Hülür, 2021).

Este processo de mudança costuma coincidir com outras transições importantes, como o envelhecimento, a saída dos filhos do lar e preocupações com a saúde ou estabilidade

financeira, intensificando as repercussões emocionais e psicológicas da reforma (Alarcão, 2002). Para muitas mulheres, cujas carreiras foram frequentemente interrompidas por responsabilidades familiares, o fim da atividade profissional pode influenciar de forma marcante a identidade, exigindo um ajustamento por vezes mais desafiante do que no caso dos homens (Moen et al., 2001; Osborne, 2012; Pedreiro et al., 2021).

Neste contexto, surgem frequentemente aspirações divergentes sobre a nova fase, exigindo dos cônjuges um esforço contínuo de negociação e adaptação às novas realidades identitárias e relacionais (Lamarche & Rolison, 2021). A complexidade deste processo reflete-se nas diferentes formas como homens e mulheres experienciam a reforma. Os homens tendem a manter laços profissionais mais fortes, mas redes sociais menos diversificadas, encarando a reforma como uma rutura significativa. Por outro lado, as mulheres, que assumiram múltiplos papéis e exigências simultâneas, percecionam-na como uma continuação de rotinas já familiarmente estabelecidas (Barnes & Parry, 2004; Mazimiliane & Stanley, 1999, citado por Nascimento & Coimbra, 2002).

Redefinição dos papéis conjugais e domésticos nesta fase da vida

A redefinição dos papéis conjugais e domésticos após a reforma é inevitável e, muitas vezes, desafiante. Com a crescente participação feminina no mercado de trabalho e a consolidação das suas carreiras, decisões como a reforma tornaram-se objeto de negociação entre os cônjuges, numa lógica de maior partilha e corresponsabilidade (Konzelmann, 2020). Esta renegociação pode ter efeitos positivos, como um aumento da satisfação conjugal, mas também pode originar conflitos ou até levar à dissolução da relação, especialmente quando não há uma adaptação equilibrada (Barnes & Parry, 2004).

Estudos indicam que a adaptação bem-sucedida a esta fase depende fortemente do modo como os casais estabelecem acordos e ajustam expectativas, sendo um processo relacional, partilhado e contínuo (Alarcão, 2000; Barnes & Parry, 2004; Lamarche & Rolison, 2021; Moen et al., 2001). Neste sentido, o género assume um papel determinante: os papéis de género moldam não só a forma como cada um/a se relaciona com o trabalho e com a família, mas também como enfrenta a reforma. Com quase metade da força de trabalho composta por mulheres e a maioria destas casadas com outros trabalhadores, torna-se fundamental considerar a influência recíproca das normas de género nas diferentes formas de adaptação a esta etapa (Alfeir, 2022; Barnes & Parry, 2004; Moen et al., 2001; Sousa et al., 2004).

Homens e mulheres vivem esta transição com desafios distintos. Homens reformados podem sentir-se menos confortáveis com os papéis tradicionais de gênero, especialmente ao passarem a ocupar um lugar mais presente no espaço doméstico, o que pode gerar tensões na relação conjugal (Alfeir, 2022; Barnes & Parry, 2004; Moen et al., 2001; Osborne, 2012). Por outro lado, as mulheres, habituadas a conciliar múltiplas responsabilidades, tendem a apresentar maior flexibilidade e resiliência. Ainda assim, estas diferenças podem influenciar a qualidade conjugal se não forem reconhecidas e negociadas no seio da relação (Alfeir, 2022; Barnes & Parry, 2004).

Por exemplo, homens com fortes ligações profissionais, mas redes sociais menos estruturadas, enfrentam frequentemente maiores dificuldades de adaptação, podem projetar frustrações no âmbito familiar. Já as mulheres, com histórico de tensões entre obrigações familiares e profissionais, tendem a encarar a reforma de forma menos abrupta, mas igualmente desafiante (Barnes & Parry, 2004).

Assim, a reforma exige não só uma reconstrução identitária individual, mas também uma renegociação profunda dos papéis sociais e conjugais. A qualidade desta transição depende, em grande medida, da capacidade do casal para reconhecer diferenças de experiência e percepção entre os parceiros e ajustar colaborativamente as dinâmicas de poder, afeto e partilha neste novo ciclo conjugal.

3.2.2. Transformações nas rotinas diárias e na convivência conjugal

Mudança de rotinas após a reforma

A transição para a reforma representa uma fase de reorganização das rotinas diárias do casal, marcada por alterações significativas no tempo que os cônjuges passam juntos e na forma como este tempo é vivido a dois. Embora a esperança de vida na reforma tenha, em média, aumentado, a forma como é experienciada difere de pessoa para pessoa. Relativamente ao casal, a qualidade dessa experiência de transição e adaptação está associada a uma influência mútua no modo como cada um lida com a fase da reforma, bem como à idade e à duração do relacionamento (Bühler et al., 2021; Weber & Hülür, 2021). Este vínculo de interdependência conjugal nas dinâmicas emocionais e relacionais que caracterizam a transição para a reforma demonstra as complexidades da experiência conjugal nesta fase da vida (Chen et al., 2024).

Maior tempo partilhado: novas oportunidades para intimidade e conflito

Neste contexto, diversos estudos evidenciam os efeitos positivos desta fase na relação conjugal. Atchley (1976) descreveu a pós-reforma como uma "fase de lua de mel", um período em que os cônjuges podem aproveitar mais tempo juntos, usufruir dos frutos financeiros acumulados ao longo da vida e dedicar-se a atividades de lazer. Este momento também se caracteriza por interações mais prazerosas com os filhos adultos, criando dinâmicas de convívio (Kupperbusch et al., 2003; Loureiro et al., 2014).

Esta fase contribui para uma melhoria percebida tanto a nível individual como conjugal, refletindo-se em benefícios concretos na comunicação entre os parceiros, maior disponibilidade para o tempo a dois, redução dos conflitos e do stresse, aumento da cooperação mútua e fortalecimento da intimidade (Loureiro et al., 2014). Para muitos casais, a reforma constitui uma oportunidade de reaproximação, sobretudo quando o trabalho prévio era fonte de tensão ou limitava o tempo passado a dois. Também pode ser uma oportunidade para repensar e reconstruir a dinâmica conjugal. O reajuste nas rotinas implica que o casal reencontre um novo equilíbrio entre o convívio próximo e a manutenção de espaços individuais, promovendo uma interdependência saudável. Assim, ambos partilham a vida a dois sem abdicar da sua individualidade, preservando a harmonia e a satisfação na relação (Osborne, 2012).

Contudo, a maior convivência no espaço doméstico e a partilha intensificada do tempo podem igualmente representar desafios. A mudança na gestão do espaço e do tempo doméstico pode ser fonte de tensão imediata. A divisão das tarefas domésticas pode gerar conflitos, sobretudo quando as mulheres questionam a distribuição desproporcional do trabalho ou apresentam preferências fixas para as rotinas domésticas, considerando a casa o seu espaço pessoal (Barnes & Parry, 2004; Sousa et al., 2004). É frequente que algumas mulheres, habituadas a gerir autonomamente a casa, se sintam invadidas no seu espaço, o que pode influenciar a qualidade conjugal. Esta situação pode gerar sentimentos de dependência ou perda de autonomia no parceiro reformado, que passa a conviver em casa durante mais horas, desequilibrando a dinâmica conjugal (Osborne, 2012).

Não obstante os aspetos positivos, os recém-reformados tendem a experienciar uma influência mais marcada durante esta fase de transição, apresentando níveis mais elevados de insatisfação e conflito conjugal quando comparados com os que estão reformados há mais tempo (Loureiro et al., 2014; Moen et al., 2001). As perceções sobre a conjugalidade nesta fase da vida apontam para sentimentos de saturação da relação, perda de intimidade e sexualidade, sensação de desvalorização por parte do parceiro, bem como uma tendência para a acomodação

mútua, aspetos que podem comprometer a qualidade conjugal, mas que também podem ser alvo de renegociação e superação através de diálogo e ajustamentos mútuos (Loureiro et al., 2014).

Diferenças nos interesses e na gestão do tempo livre entre cônjuges

Durante a transição para a reforma, especialmente quando um dos parceiros, frequentemente o feminino, permanece ativo profissionalmente, não se verificam alterações significativas no desempenho das tarefas domésticas em relação ao período em que ambos estavam empregados, mantendo-se as dinâmicas pré-existentes (Szinovacz, 2000). Estudos indicam que os maridos que se reformam enquanto as mulheres ainda estão empregadas tendem a aumentar a sua participação nas tarefas domésticas, mas esta participação diminui após a reforma das mulheres (Barnes & Parry, 2004; Loureiro et al., 2014; Szinovacz, 2000).

Ainda assim, Barnes e Parry (2004) observaram que, em alguns casais, a reforma estimulou uma comunicação mais abertas sobre a partilha de responsabilidades, promovendo uma maior equidade, especialmente significativa para as mulheres. Em situações em que os homens se reformam e as suas parceiras mantêm-se no ativo, a criação de rotinas próprias e a redistribuição mais equitativa das responsabilidades favorecem uma perceção positiva da relação (Barnes & Parry, 2004).

Em suma, as mudanças nas rotinas diárias e no tempo partilhado após a reforma envolvem tanto oportunidades para o fortalecimento da relação conjugal, através da maior proximidade e disponibilidade, como desafios relacionados com a reorganização do espaço e das responsabilidades domésticas, exigindo negociações e adaptações mútuas para preservar a qualidade conjugal.

3.2.3. Fatores de risco e de proteção na qualidade conjugal no processo de transição para a reforma

A transição para a reforma destaca a interligação entre a qualidade conjugal e o bem-estar individual, sendo o estado civil um dos principais fatores que influencia essa relação. Casais casados tendem a apresentar níveis superiores de felicidade e satisfação em comparação com indivíduos solteiros, uma vez que o suporte emocional e o companheirismo proporcionado pelo parceiro desempenham um papel fundamental na gestão de acontecimentos marcantes da vida, como doenças, perdas e, naturalmente, a própria reforma (Tomlinson et al., 2020; van Solinge & Henkens, 2008).

Estudos indicam que os casais frequentemente coordenam a decisão de reforma, sobretudo quando ambos os membros trabalham, evidenciando a natureza relacional deste

momento de vida (Chen et al., 2024; Kim & Moen, 2002). A decisão de reforma de um dos cônjuges pode influenciar diretamente a do outro, sobretudo quando partilham interesses e expectativas semelhantes sobre os papéis de gênero. Nesses casos, a reforma simultânea de ambos tende a associar-se a níveis mais elevados de satisfação conjugal (Barnes & Parry, 2004).

Fatores de proteção

Diversos estudos sugerem que a qualidade conjugal pode ser preservada e até fortalecida durante a reforma, desde que estejam presentes alguns fatores protetores. Entre os principais aspetos que promovem a resiliência conjugal destacam-se a comunicação eficaz, o suporte mútuo e o planeamento prévio da reforma.

Segundo Alfeir (2022), com o afastamento das rotinas laborais e a diminuição das interações sociais externas, a comunicação no seio da relação conjugal assume um papel ainda mais central, especialmente quando as redes de apoio externas são escassas, fazendo com que a satisfação com a reforma dependa fortemente da qualidade da relação entre os parceiros. Nestes contextos, a adoção de uma comunicação aberta, empática e centrada na negociação facilita o ajustamento mútuo às novas rotinas, papéis e identidades, promovendo a redefinição conjunta de expectativas e formas de convivência.

Mesmo em momentos de tensão, o diálogo construtivo permite ao casal encontrar estratégias partilhadas para lidar com os desafios emergentes, reforçando a confiança e o sentido de parceria (Taylor & Mintzer, 2014, citado por Alfeir, 2022). Quando a comunicação é solidária e sensível às emoções do outro, cria-se um espaço de intimidade emocional que fortalece o vínculo conjugal e serve de base segura para enfrentar as incertezas desta fase da vida (Cutrona, 1996, citado por Yen & Chong, 2022). Assim, os casais que cultivam uma comunicação empática e colaborativa demonstram maior capacidade de adaptação conjunta, sendo este tipo de interação não apenas um recurso funcional para resolver problemas, mas também um elemento simbólico e afetivo essencial para o fortalecimento da resiliência da relação ao longo da transição para a reforma (Alfeir, 2022).

Paralelamente, o suporte mútuo é um fator protetor incontornável. A dinâmica conjugal, caracterizada pela interdependência e influência recíproca entre os parceiros, revela-se determinante na forma como cada casal vivencia a reforma. Esta dinâmica é modulada por variáveis como a idade dos cônjuges, a duração da relação, o estado de saúde e os níveis de participação social (Bühler et al., 2021; Chen et al., 2024; Weber & Hülür, 2021). O apoio emocional entre cônjuges mostra-se essencial na gestão das vulnerabilidades associadas à

reforma, destacando-se a importância de estratégias tanto individuais como partilhadas para o ajustamento ao novo ciclo de vida (Loureiro et al., 2014).

Outro fator protetor importante é o planeamento da reforma, tanto a nível individual como conjugal. O planeamento prévio emerge como um dispositivo organizador que potencia uma transição mais harmoniosa e bem-sucedida (Alfeir, 2022; Loureiro et al., 2014). Neste processo, a realização conjunta de atividades prazerosas e a partilha intencional de tempo contribuem para reforçar a coesão conjugal e o ajustamento emocional (Loureiro et al., 2014).

Além disso, a posse da habitação revela-se um preditor relevante da qualidade conjugal entre casais idosos, associando-se a níveis mais elevados de satisfação, enquanto fatores sociodemográficos clássicos, como escolaridade, rendimento ou duração da união, parecem exercer uma influência menor nesta fase da vida (Njoroge & Wambugu, 2025).

Ainda, estudos indicam que os casais frequentemente coordenam a decisão de reforma, sobretudo quando ambos os membros trabalham (Chen et al., 2024; Kim & Moen, 2002). Nesse sentido, a decisão de reforma de um dos cônjuges pode influenciar diretamente a do outro, sobretudo quando partilham interesses e expectativas semelhantes sobre os papéis de género. Em tais circunstâncias, a reforma simultânea de ambos tende a associar-se a níveis mais elevados de satisfação conjugal (Barnes & Parry, 2004).

Por outro lado, a mudança de emprego após a reforma influencia a qualidade conjugal, ainda que de forma distinta da carreira principal. As esposas mostram maior satisfação quando estão reformadas e reempregadas, especialmente a tempo parcial, sobretudo se os maridos também trabalharem. Em contrapartida, a satisfação é menor entre mulheres não reformadas com maridos ativos. Este padrão sugere conformidade com modelos tradicionais renovados, em que ambos trabalham, mas as mulheres assumem papéis menos exigentes (Moen et al., 2001).

Por fim, é importante reconhecer que as variáveis contextuais extraconjugais, como o estatuto profissional e o ambiente laboral, influenciam diretamente a qualidade conjugal, especialmente na transição para a reforma. Quando ambos os cônjuges estão reformados, tende a diminuir o conflito conjugal, sugerindo que a simetria nas fases de vida facilita o ajustamento mútuo (Davey & Szinovacz, 2004). Além disso, o efeito do stress inerente à reforma pode ser atenuado por uma estrutura familiar estável e apoio relacional significativo, atuando como fatores protetores nesta etapa (Moen et al., 2001; Smith, 1997).

Fatores de risco

Por outro lado, a transição para a reforma também pode acentuar fatores suscetíveis de comprometer a qualidade conjugal e que se configuram como fatores de risco. Entre os principais identificados na literatura, encontram-se os conflitos não resolvidos, a desigualdade de género e as doenças crónicas.

Nesse sentido, os conflitos conjugais podem surgir devido a reformas inesperadas ou a expectativas divergentes sobre os papéis na relação (Barnes & Parry, 2004). As mudanças nos papéis e nas identidades individuais podem revelar fragilidades ocultas na dinâmica do casal, gerando tensão (Alfeir, 2022; Loureiro et al., 2014). Por exemplo, quando as mulheres continuam a trabalhar após a reforma dos maridos, aumentam os conflitos e diminui a qualidade conjugal (Alfeir, 2022; Moen et al., 2001; Osborne, 2012).

Adicionalmente, outro elemento crítico é a perceção de desigualdade de género, particularmente na divisão das tarefas domésticas. Se a divisão prévia era desequilibrada, a reforma tende a manter esse padrão, provocando tensão adicional (Barnes & Parry, 2004; Sousa et al., 2004). Por outro lado, embora haja casos em que os modelos tradicionais de género são vividos de forma pacífica, desde que haja concordância entre ambos, a manutenção de padrões desiguais pode representar um obstáculo significativo à adaptação (Barnes & Parry, 2004; Loureiro et al., 2014). Nesse contexto, perceções de desigualdade de poder no casal estão associadas a menor qualidade conjugal (Leonhardt et al., 2020).

Do ponto de vista económico, a redução do rendimento familiar pode intensificar o stress conjugal, sobretudo em casais recém-reformados ou que anteciparam a saída do mercado de trabalho (Alarcão, 2000; Loureiro et al., 2014; Sousa et al., 2004). Esta vulnerabilidade agrava-se quando a transição ocorre sem preparação ou quando as expectativas se ancoram em papéis de género tradicionais, que associam o homem ao papel de principal provedor (Barnes & Parry, 2004; Osborne, 2012). Nestes casos, a insegurança financeira pode gerar ansiedade, sentimentos de dependência e fragilidade relacional (Osborne, 2012; Sousa et al., 2004). Paralelamente, a permanência da mulher no ativo enquanto o parceiro já se encontra reformado pode alterar o equilíbrio de poder no casal, desafiando dinâmicas estabelecidas e potenciando tensões ligadas à perceção de valor, reconhecimento e legitimidade na relação (Alfeir, 2022; Davey & Szinovacz, 2004; Osborne, 2012).

A saúde revela-se também determinante na qualidade conjugal durante a reforma, especialmente quando esta resulta da necessidade de cuidar de um parceiro doente, influenciando o envolvimento e a satisfação nesta nova fase (Osborne, 2012). As diferenças de

gênero são evidentes: as mulheres tendem a antecipar a reforma para apoiar a família, enquanto os homens a associam mais a motivos de saúde ou financeiros (Pedreiro et al., 2021; Shultz & Wang, 2011). Além disso, a perda do cônjuge nesta fase constitui um dos eventos mais dolorosos, com profunda influência no ajustamento emocional (Tomlinson et al., 2020; van Solinge & Henkens, 2008).

Diversos estudos exploraram a influência da transição para a reforma em diferentes dimensões do bem-estar individual e relacional, como a sintomatologia depressiva (Kim & Moen, 2002; Szinovacz & Davey, 2004), a satisfação com a transição (Szinovacz & Davey, 2005) e a qualidade conjugal (Moen et al., 2001). Os dados sugerem que, nas mulheres, a diminuição da qualidade conjugal associa-se ao aumento de sintomas depressivos, uma relação não verificada nos homens, o que aponta para uma maior sensibilidade feminina às alterações relacionais (Kim & Moen, 2002).

Por outro lado, estudos recentes mostram que, quando apenas o marido se reforma, a qualidade conjugal tende a melhorar, sobretudo se a esposa se mantém ativa, destacando a importância do estado laboral de ambos para o equilíbrio conjugal (Chen et al., 2024). Observa-se também que homens recém-reformados reportam menos conflitos quando as parceiras não trabalham, enquanto mulheres reformadas experienciam maior tensão se os maridos continuam ativos. Quando ambos se reformam, as esposas referem menos conflitos, evidenciando que a assimetria nos tempos de reforma influencia a qualidade conjugal (Moen et al., 2001).

3.2.4. Estratégias de adaptação individuais e conjugais

Estratégias individuais: reestruturação da identidade fora do trabalho, planeamento financeiro e psicológico, envolvimento em atividades com sentido

A experiência da reforma está inserida numa rede de relações sociais em constante evolução. É essencial considerar não apenas a situação profissional de cada cônjuge, mas também a sua transição para a reforma, pois esta constitui um marco significativo na vida do casal, exigindo ajustamentos mútuos (Kim & Moen, 2002).

Para muitas mulheres, sobretudo aquelas cujas carreiras foram interrompidas por responsabilidades familiares, a saída do mercado de trabalho pode representar uma perda identitária relevante (Moen et al., 2001; Pedreiro et al., 2021). Paradoxalmente, são também elas que, pela experiência acumulada em múltiplas transições de papéis, tendem a demonstrar maior preparação psicológica, atribuindo à família um papel central na sua identidade (van Solinge & Henkens, 2008).

Entre as estratégias consideradas fundamentais para uma transição bem-sucedida destaca-se o planeamento da reforma, abrangendo dimensões financeiras e psicológicas (Alfeir, 2022; Loureiro et al., 2014). O envolvimento em atividades significativas, que conferem sentido, propósito e crescimento pessoal, constitui igualmente um recurso valioso (Alarcão, 2000; Loureiro et al., 2014).

A manutenção da independência face à família alargada é igualmente referida como promotora da autonomia e do espaço conjugal (Loureiro et al., 2014). As redes sociais de apoio, formais e informais, como família, amigos, colegas ou contextos institucionais de aprendizagem, oferecem suporte emocional e social, ampliando as oportunidades de socialização e desenvolvimento (Alarcão, 2000; Loureiro et al., 2014).

Por fim, a possibilidade de contribuir para as gerações futuras reforça o sentimento de utilidade, continuidade e autoestima (Osborne, 2012).

Estratégias diádicas: negociação de rotinas, tempo juntos, comunicação aberta, partilha de atividades significativas, flexibilidade relacional

Ao longo dos anos, os parceiros constroem padrões e atitudes que sustentam as estratégias usadas para se adaptarem a esta nova etapa (Loureiro et al., 2014). Entre os principais desafios destacam-se a redistribuição das tarefas domésticas e o reequilíbrio do poder na relação, sobretudo quando persistem papéis de género mais tradicionais, o que pode gerar tensões (Barnes & Parry, 2004; Osborne, 2012). Com o tempo, muitos casais superam essas dificuldades, ajustando-se em conjunto à nova realidade (Barnes & Parry, 2004; Loureiro et al., 2014).

Nesta fase, o apoio mútuo e o companheirismo assumem um papel central, especialmente perante desafios como doenças, luto ou outras mudanças importantes. Estes recursos são cruciais para a qualidade da relação e a saúde de ambos os parceiros (Tomlinson et al., 2020; van Solinge & Henkens, 2008). Os casais aprendem a equilibrar o tempo partilhado com o espaço individual necessário, criando uma interdependência saudável, onde vivem a dois sem perder a identidade própria. Esta negociação inclui o cultivo de uma comunicação aberta e sincera, baseada na confiança, carinho e amizade, bem como a dedicação a atividades significativas para ambos (Alfeir, 2022; Loureiro et al., 2014).

A capacidade de flexibilizar e renegociar os papéis de género ao longo do ciclo de vida é outro fator que contribui para uma vivência mais satisfatória da reforma. Importa também reconhecer que as desigualdades sociais influenciam a forma como cada pessoa mobiliza os

seus recursos culturais e normativos para responder às expectativas de género (Barnes & Parry, 2004).

A qualidade da relação e o estado de saúde têm uma influência relevante na satisfação conjugal nesta etapa. Por exemplo, para mulheres que permanecem ativas profissionalmente, a reforma do parceiro pode melhorar significativamente a perceção que têm da relação, especialmente no que respeita ao contributo do cônjuge nas tarefas económicas e domésticas, o que também se reflete numa melhor qualidade do sono e numa avaliação mais positiva da saúde (Chen et al., 2024).

Ainda que as diferenças de género não sejam sempre explicitamente destacadas, é possível observar uma complementaridade nas estratégias adotadas: enquanto as mulheres tendem a centrar-se mais na relação e no espaço doméstico, os homens envolvem-se maioritariamente em atividades externas e sociais (Loureiro et al., 2014; Osborne, 2012).

3.2.5. Recomendações da literatura sobre o apoio à relação conjugal na reforma

A literatura evidencia que as intervenções e práticas de apoio à relação conjugal na transição para a reforma devem adotar uma abordagem ampla e integrada, contemplando as várias dimensões do processo. No plano conjugal, é fundamental promover paciência, compromisso, respeito, comunicação aberta e partilha de atividades, fortalecendo a harmonia e a resiliência entre os parceiros. Paralelamente, a manutenção da autonomia individual e o cultivo de interesses e projetos pessoais são essenciais ao equilíbrio emocional e à preservação da identidade (Alfeir, 2022; Loureiro et al., 2014).

Além disso, a participação em redes formais, como profissionais de saúde, universidades seniores e grupos comunitários, e em redes informais que promovam apoio emocional e sentido de pertença social é fundamental para prevenir o isolamento e incentivar o envolvimento social. O aconselhamento prévio à reforma favorece o reconhecimento de competências pessoais, a redefinição de prioridades e a diversificação de atividades, facilitando uma adaptação equilibrada e prevenindo estratégias de evitação (Loureiro et al., 2014; Osborne, 2012).

Promover uma adaptação psicológica saudável, através da definição de metas claras, do equilíbrio entre aceitação e controlo pessoal, e da regulação emocional individual e interpessoal, é essencial para a qualidade conjugal e para a capacidade do casal lidar com o stress desta fase (Fonseca, 2012; Horn et al., 2021). Programas que integrem formação, lazer e participação social reforçam o envelhecimento ativo, promovendo sentido de utilidade e autoeficácia,

enquanto o acesso a informação sobre os desafios da reforma facilita uma transição mais consciente (Fonseca, 2012).

A reorganização dos papéis conjugais, especialmente no que respeita às dinâmicas de género, deve também integrar as intervenções, já que a transformação das atitudes e do equilíbrio de poder é central para a adaptação e satisfação conjugal. Promover a comunicação eficaz, a partilha equitativa das tarefas domésticas e a gestão conjunta dos recursos financeiros são estratégias que fortalecem a resiliência e o diálogo no casal (Alfeir, 2022; Chen et al., 2024; Leonhardt et al., 2020; Szinovacz, 2000).

É essencial que as intervenções considerem as diferenças de género e necessidades específicas, sobretudo das mulheres, que enfrentam maior longevidade e risco de precariedade, assegurando que os serviços de saúde e apoio social estejam ajustados. Sensibilizar para o envolvimento ativo dos parceiros nas tarefas domésticas, especialmente dos maridos, contribui para o descanso e satisfação das esposas, beneficiando o bem-estar conjugal (Chen et al., 2024; Pedreiro et al., 2021).

A literatura salienta ainda que o acompanhamento psicológico ao longo da carreira, aliado a intervenções familiares, organizacionais e políticas públicas, permite uma preparação preventiva e personalizada para a reforma, promovendo qualidade de vida e mitigando dificuldades conjugais e sociais nesta etapa (Costa & Soares, 2009; Lambert, 2004; OPP, 2020).

IV - Considerações finais

Esta dissertação teve como principal objetivo aprofundar a compreensão da transição para a reforma enquanto experiência relacional, reunindo e organizando o conhecimento existente sobre a sua ligação à qualidade conjugal. Através de uma revisão exploratória da literatura, identificaram-se contributos que clarificam os desafios e potencialidades desta fase da vida a dois.

Relativamente à primeira questão de investigação — *que fatores, a nível pessoal, do casal e do contexto, como o género, os papéis sociais ou o tempo de relação, influenciam a vivência desta fase?* — os estudos destacam uma multiplicidade de fatores em interação. Entre os mais referidos estão o género, os papéis sociais interiorizados ao longo do ciclo de vida, o tempo de relação e a história conjugal. Casais com maior simetria nas perceções sobre a reforma e estilos de vida tendem a vivê-la de forma mais positiva, ao passo que a falta de alinhamento nas expectativas pode gerar tensões e comprometer a harmonia conjugal (Moen et al., 2001), o

que sublinha a importância de uma perspectiva relacional e bidirecional, como sugerido por Loureiro et al. (2014).

Quanto à segunda questão — *de que forma a transição para a reforma se reflete na qualidade da relação conjugal e vice-versa, sobretudo na comunicação, intimidade, resolução de conflitos e expectativas mútuas?* — a literatura indica que este período pode constituir um momento de vulnerabilidade, sobretudo quando não há sintonia entre os parceiros. As investigações apontam para alterações na comunicação, intimidade e gestão de conflitos, que podem agravar dificuldades pré-existentes. Ainda assim, a qualidade da relação anterior emerge como fator protetor: vínculos afetivos fortes, comunicação aberta e apoio mútuo favorecem a adaptação (Alfeir, 2022; Bühler et al., 2021; Loureiro et al., 2014; Weber & Hülür, 2021).

Relativamente à terceira questão — *que estratégias de adaptação são úteis para manter a qualidade da relação durante e após a reforma?* — destacam-se o planeamento conjunto, a redefinição partilhada de papéis e rotinas, o cultivo de interesses comuns e a valorização do tempo de qualidade em casal. A comunicação empática, a resolução construtiva de conflitos e a preservação de espaços de autonomia individual são também apontadas como facilitadoras do ajustamento conjugal (Alfeir, 2022; Barnes & Parry, 2004; Loureiro et al., 2014).

Quanto à quarta e última questão — *que orientações ou sugestões a literatura oferece para apoiar os casais nesta transição?* — os contributos encontrados (poucos) sublinham a importância de intervenções psicossociais focadas na díade conjugal, sem descuidar as necessidades individuais. Estas devem ser sensíveis às diferentes fases da reforma (antes, durante e após), promovendo espaços de diálogo, reorganização afetiva e reencontro conjugal (Fonseca, 2012; Horn et al., 2021; Loureiro et al., 2014; OPP, 2020).

Tendo em conta que esta sugestão não resulta diretamente da literatura, mas sim de uma reflexão proposta, tais abordagens podem ir desde as de natureza psicoeducativa, aos grupos de apoio à preparação e planeamento, em casal, da transição para a reforma, aos grupos de apoio pós-transição (onde os casais partilhem experiências e aumentem a sua rede social), até ao atendimento psicológico para desafios específicos (como desencontro de expectativas, adaptação a novas rotinas e papéis, resolução de problemas de comunicação ou conflito), e à terapia de casal focada na transição, visando essencialmente o fortalecimento dos vínculos afetivos e o realinhamento do casal face às soluções individuais para a adaptação à reforma.

No plano da investigação, vários autores apontam a necessidade de estudos longitudinais e diádicos que captem, com maior profundidade, os processos de regulação partilhada inerentes à reforma, como sugerido, por exemplo, por Lamarche & Rolison (2021).

A participação social e a vivência da reforma involuntária emergem também como dimensões a aprofundar, dada a sua influência no bem-estar e na qualidade conjugal (van Solinge & Henkens, 2008). A recolha de dados diádicos poderá, em particular, iluminar melhor as dinâmicas relacionais, evidenciando o papel das percepções mútuas e da interdependência cognitiva nos desfechos conjugais (Weber & Hülür, 2021).

Às pistas de investigação encontradas na literatura acrescenta-se o interesse por estudos de casos contrastantes que captem a diversidade de experiências conjugais nesta transição e ajudem a clarificar os fatores associados à melhoria ou degradação da qualidade conjugal. Para tal, seria relevante recorrer a amostragem intencional ou por critérios, envolvendo casais que experienciaram a reforma de modos distintos (adaptativa, neutra, conflituosa...), em momentos diferentes do processo, com níveis diversos de qualidade conjugal prévia ou com estratégias de adaptação marcadamente distintas. Uma abordagem qualitativa deste tipo permitiria compreender, com maior profundidade, os fatores que favorecem ou dificultam a vivência conjugal durante a reforma.

Além de enriquecer as teorias sobre envelhecimento e relações afetivas, este tipo de estudos pode oferecer contributos empíricos relevantes para o planeamento de intervenções psicossociais de apoio à transição para a reforma que contemplem especificamente a dimensão da conjugalidade.

Embora esta revisão tenha procurado oferecer uma leitura integrada e sensível, importa reconhecer as suas limitações, nomeadamente a ausência de dados empíricos próprios, a heterogeneidade das fontes analisadas e a falta de sistematização. Ainda assim, acredita-se que este trabalho possa oferecer contributos significativos para reflexão, investigação e intervenção futuras.

Por fim, procurou-se olhar para a reforma não como ponto de chegada, mas como oportunidade para reconstruir e fortalecer a relação. A reforma de um dos cônjuges não apenas redefine a identidade daquele que se aposenta, como pode ser usada pelo outro membro do casal para construir, negociar ou desafiar as suas próprias identidades, num processo dinâmico e relacional. Espera-se, com este trabalho, ter promovido um olhar mais atento, sensível e comprometido com o bem-estar conjugal nesta fase da vida, marcada por desafios, mas também por novas possibilidades. A reforma, longe de representar um ponto de chegada, pode configurar-se como oportunidade de reconstrução da relação, de realinhamento afetivo e de (re)negociação identitária no seio do vínculo conjugal.

V - Referências

- Aguiar, R. L. P. (2021). Bem-estar subjetivo na transição para a reforma: O papel da otimização seletiva com compensação (Dissertação de mestrado, Universidade do Algarve). Repositório Sapiientia. <http://hdl.handle.net/10400.1/16710>
- Alarcão, M. (2002). *(Des)equilíbrios familiares: Uma visão sistémica*. Quarteto Editora.
- Alfeir, N. (2022). The importance of communication in the context of retiring couples. *Global Scientific Journal*, 10(10), 313–319. https://www.globalscientificjournal.com/researchpaper/The_Importance_of_Communication_in_the_Context_of_Retiring_Couples.pdf
- Barnes, H., & Parry, J. (2004). Renegotiating identity and relationships: Men and women's adjustments to retirement. *Ageing and Society*, 24(2), 213–233. <https://doi.org/10.1017/S0144686X0300148X>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Chen, P., Liang, H., Zhou, Y., Zhu, G., Peng, Y., & Yao, J. (2024). The impact of spousal retirement on health: An empirical analysis based on CFPS. *Frontiers in Medicine*, 11, 1518936. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1518936>
- Costa, A. B., & Soares, D. H. P. (2009). Orientação psicológica para a aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 9(2), 97–108. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v9n2/v9n2a09.pdf>
- Davey, A., & Szinovacz, M. E. (2004). Dimensions of marital quality and retirement. *Journal of Family Issues*, 25(4), 431–464. <https://doi.org/10.1177/0192513x03257698>
- de Castro Rodrigues, J. F. (2023). *Satisfação com a vida, autoavaliação de saúde e aposentadoria: Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil)* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais]. Repositório Institucional da UFMG. <http://hdl.handle.net/1843/67127>
- Donnellan, C. (2015). The Baltes' model of successful aging and its considerations for Aging Life Care™/geriatric care management. *Journal of Aging Life Care*, 1–8.

<https://geriatriccareconsultants.com/wp-content/uploads/2023/02/ALCA-Journal-Fall-2015-Resilience-2.pdf>

- Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2, 75–95. <https://www.redalyc.org/pdf/4265/426539987006.pdf>
- Fonseca, A. M. G. D. (2004). Uma abordagem psicológica da passagem à reforma: Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação (Tese de doutoramento, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto). Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9776>
- Horn, A. B., Holzgang, S. A., & Rosenberger, V. (2021). Adjustment of couples to the transition to retirement: The interplay of intra- and interpersonal emotion regulation in daily life. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 654255. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654255>
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2023). Anuário estatístico Portugal ano 2022. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=66301433&PUBLICACOESmodo=2
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(3), 212–222. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.p212>
- Konzelmann, L. (2020). *Couples' transition to retirement: The current state of research and future pathways* (Documento de trabalho do BiB, nº 3-2020). Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-71248-4>
- Kupperbusch, C., Levenson, R. W., & Ebling, R. (2003). Predicting husbands' and wives' retirement satisfaction from the emotional qualities of marital interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(3), 335–354. <https://doi.org/10.1177/0265407503020003004>
- Lamarche, V. M., & Rolison, J. J. (2021). Hand-in-hand in the golden years: Cognitive interdependence, partner involvement in retirement planning, and the transition into

retirement. *PLOS ONE*, 16(12), e0261251.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261251>

- Lambert, N. M. (2004). *Marriage in later life: A review of the research*. Healthy Marriage Resource Center. <https://www.healthymarriageinfo.org/wp-content/uploads/2079.pdf>
- Leonhardt, N. D., Willoughby, B. J., Dyer, W. J., & Carroll, J. S. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *Journal of Family Psychology*, 34(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/fam0000566>
- Löckenhoff, C. E. (2012). Understanding retirement: The promise of life-span developmental frameworks. *European Journal of Ageing*, 9, 227–231. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0241-9>
- Loureiro, H. M. A. M., Mendes, A. M. D. O. C., Camarneiro, A. P. F., Fonseca, A. M. G., Silva, M. A. M. D., Carvalho, M. M., & Ângelo, M. (2014). *A transição para a reforma em casais portugueses*. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) / Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC). https://www.researchgate.net/publication/276594462_A_transicao_para_a_reforma_e_m_casais_portugueses
- Moen, P., Kim, J. E., & Hofmeister, H. (2001). Couples' work/retirement transitions, gender, and marital quality. *Social Psychology Quarterly*, 64(1), 55–71. <https://doi.org/10.2307/3090150>
- Narciso, I., & Costa, M. E. (2001). Percursos de mudança na qualidade conjugal: Fragmentos de um estudo sobre conjugalidades satisfeitas. *Cadernos de Consultas Psicológicas*, 17-18, 181–195. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/15538/2/83235.pdf>
- Nascimento, I. (2023). Especialista responde: Perguntas sobre a preparação da reforma. *Valongo Saúde*, (5), 12–13. <https://issuu.com/multimediacmvalongo/docs/005>
- Nascimento, I., & Coimbra, J. L. (2002). Formação, trabalhadores seniores e capital humano: Valor de mercado e decisão em investir. In A. R. Sanches & M. V. Fernández (Eds.), *Novos horizontes para a formação profissional: Actas do III Encontro Internacional de Galícia e Norte de Portugal de Formación para o Trabalho*, 409–430. Universidade de Santiago de Compostela. <https://hdl.handle.net/10216/91596>
- Njoroge, S., & Wambugu, A. (2025). Demographic differences in the marital satisfaction of older Christian couples in Kiambu County, Kenya. *International Journal of Research*

and Innovation in Social Science, 9(1), 58–66.
<https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.9010007>

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2020). Recomendações para a intervenção psicológica vocacional e de desenvolvimento: Documentos de apoio à prática OPP | COVID-19, 4–5. Ordem dos Psicólogos Portugueses.
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/intervencaoopsicologica_vocacional.pdf

Osborne, J. W. (2012). *Psychological effects of the transition to retirement / Effets psychologiques de la transition vers la retraite* [Relatório técnico]. ERIC.
<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ969555.pdf>

Pedreiro, A. T., Loureiro, M. I., & Loureiro, H. (2021). Gender differences in the transition to retirement. In *Proceedings of the 4th International Conference on Gender Research*, 248–253.
https://www.researchgate.net/publication/352568558_Gender_Differences_in_the_Transition_to_Retirement

Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 351–375.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059>

Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>

Shultz, K. S., & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *American Psychologist*, 66(3), 170–179. <https://doi.org/10.1037/a0022411>

Smith, S. D. (1997). The retirement transition and the later life family unit. *Public Health Nursing*, 14(4), 207–216. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.1997.tb00293.x>

Sonnenberg, D. (1997). The ‘new career’ changes: Understanding and managing anxiety. *British Journal of Guidance & Counselling*, 25(4), 463–472.
<https://doi.org/10.1080/03069889708253824>

Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer em família: Os cuidados familiares na velhice* (2.^a ed.). Âmbar.

- Szinovacz, M. E. (2000). Changes in housework after retirement: A panel analysis. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 78–92. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00078.x>
- Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2005). Retirement and marital decision making: Effects on retirement satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 67(2), 387–398. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00123.x>
- Tomlinson, J. M., Feeney, B. C., & Peters, B. J. (2020). Growing into retirement: Longitudinal evidence for the importance of partner support for self-expansion. *Psychology and Aging*, 35(7), 1041–1049. <https://doi.org/10.1037/pag0000560>
- van Solinge, H., & Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: Two of a kind? *Psychology and Aging*, 23(2), 422–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.2.422>
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455–474. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.455>
- Weber, E., & Hülür, G. (2021). Co-development of couples' life satisfaction in transition to retirement: A longitudinal dyadic perspective. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(8), 1542–1554. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa067>
- Yen, M. C. S., & Chong, W. Y. (2022). *A literature review of the relationship between social support from spouses, marital quality, and women's financial planning for retirement.* *Journal of Family and Economic Issues*, 43(3), 517–531. https://www.researchgate.net/publication/363365709_A_Literature_Review_of_the_Relationship_Between_Social_Support_From_Spouses_Marital_Quality_and_Women's_Financial_Planning_for_Retirement