

ANEXOS

Anexo 1 - Caracterização sociodemográfica da amostra

Caracterização sociodemográfica	N
Sexo	
Masculino	4
Feminino	7
Outro	0
Prefere não responder	0
Escalões etários*	
65-69	4
70-75	1
76-80	4
81-85	1
86-90	1
Estado civil	
Solteiro	1
União de facto	1
Casado	2
Divorciado	5
Viúvo	2
Nacionalidade**	
Portuguesa	10
Brasileira	1
Escolaridade***	
Ensino básico - 1º ciclo incompleto	0
Ensino básico – 1º ciclo completo	1
Ensino básico – 2º ciclo	0
Ensino básico – 3º ciclo	0
Ensino secundário	6
Ensino superior incompleto	1
Ensino superior completo	3
Atividade profissional anterior à reforma	
Administração, Finanças e Logística	5
Serviços Especializados e Públicos	5
Tecnologia da Informação	1
Número de filhos	
Nenhum	1
1 filho	4
2 filhos	4
3 ou mais filhos	2
Composição do agregado doméstico	
Mora sozinho(a)	7
Mora com parceiro(a)	3
Arrenda quarto em casa onde reside	1

Nota.

*Os escalões etários foram definidos em intervalos mais curtos para permitir uma análise mais sensível às variações na experiência da reforma.

**Dos dez participantes com nacionalidade portuguesa, um nasceu em Moçambique, filho de pais portugueses, tendo adquirido nacionalidade portuguesa por naturalização.

***Para efeitos comparativos, as trajetórias escolares dos participantes foram convertidas para o modelo atual do sistema educativo português, estruturado nos ciclos do ensino básico e secundário. Este modelo foi formalmente estabelecido pela Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), embora a sua implementação progressiva tenha ocorrido ao longo das décadas seguintes. A conversão visa garantir coerência analítica e facilitar o diálogo com dados estatísticos.

Anexo 2 - Variáveis individuais e contextuais da amostra

Código	Intervalos de idade atual	Sexo	Tempo de reforma (anos)	Idade em que começou a trabalhar*	Natureza da decisão da reforma	Tempo de reforma x Anos de vida (%)**
E1	65-69	M	9 anos	14 anos	Fatores externos.	13,6%
E2	65-69	F	6 anos	17 anos	Fatores pessoais/saúde.	8,7%
E3	76-80	M	26 anos	14 anos	Fatores institucionais.	34,2%
E4	81-85	F	25 anos	Quando a filha mais nova entrou na escola primária.	Pessoal/familiar.	30,1%
E5	70-75	F	10 anos	12 anos	Conforme planeado.	14,2%
E6	65-69	M	6 anos	18 anos	Conforme planeado.	9,0%
E7	65-69	F	10 anos		Fatores externos.	14,4%
E8	76-80	M	15 anos	17 anos	Fatores externos.	19,7%
E9	86-90	F	4 anos	47 anos	Fatores externos.	4,4%
E10	76-80	F	29 anos	19 anos (calculado)	Decisão por elegibilidade/requisitos a uma Lei na época.	36,7%
E11	76-80	F	22 anos	20 anos	Fatores pessoais/saúde.	28,9%

Nota.

*Até 1986, era legal começar a trabalhar aos 14 anos, desde que se tivesse completado a escolaridade obrigatória (4 anos). A escolaridade obrigatória passou para 6 anos em 1964 e para 9 anos com a aprovação da Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro).

**As percentagens na coluna "Tempo de reforma (%)" está em relação à idade atual e foram calculadas com base na razão entre o tempo de reforma (em anos) e a idade atual específica do participante, multiplicada por 100. Matematicamente, a fórmula utilizada é: $(\text{Tempo de Reforma (anos)} / \text{Idade Atual}) * 100$

Embora a tabela apresente um intervalo de idade atual para cada participante, a "idade atual" utilizada no cálculo corresponde à idade precisa de cada indivíduo no momento do estudo.

Anexo 3 - Guião de entrevista

Título do Projeto de Pesquisa: A experiência da reforma em contexto urbano: uma análise sociológica das dinâmicas sociais e do bem-estar na cidade do Porto.

Apresentação: O meu nome é Joana Parente e estou a desenvolver uma investigação no âmbito do Mestrado em Sociologia na FLUP. O meu estudo centra-se na experiência da reforma em contexto urbano, procurando compreender de que forma os reformados reorganizam as suas rotinas, redes de apoio e participação na vida da cidade do Porto. Pretendo analisar como o ambiente urbano influencia o bem-estar e a qualidade de vida dos reformados, identificando desafios e oportunidades para um envelhecimento ativo e inclusivo. Para isso, estou a conduzir entrevistas individuais com reformados residentes na freguesia de Lordelo do Ouro e Massarelos. A entrevista abordará alguns temas centrais, mas há espaço para explorarmos as suas experiências e perspetivas pessoais. A entrevista terá uma duração aproximada de 60 minutos.

A sua participação é totalmente voluntária e pode desistir a qualquer momento, sem qualquer implicação. Todas as informações recolhidas serão tratadas de forma anónima e confidencial, sendo utilizadas exclusivamente para fins académicos. Se autorizar, a entrevista será gravada para garantir que nenhum detalhe importante se perde, mas os dados serão armazenados de forma segura e protegida.

Se tiver alguma questão ou precisar de mais esclarecimentos antes de começarmos, estou inteiramente disponível. Caso aceite participar, pedir-lhe-ei que assine um termo de consentimento informado, onde estão detalhados os objetivos do estudo e os seus direitos enquanto participante.

Dados Sociodemográficos e outras variáveis: género, idade, estado civil, composição familiar, profissão, escolaridade, local de nascimento, local de residência, composição do grupo doméstico, trajeto profissional e diferentes tipos de ocupação/emprego, trajeto residencial, reforma (quando e como).

Questões:

- Redes de sociabilidade
 1. Costuma interagir ou conviver com os seus vizinhos, amigos, familiares e com outras pessoas da sua comunidade? Isso mudou depois de se reformar?
 2. Há grupos, eventos ou atividades na sua freguesia onde goste de ir? Como toma conhecimento desses eventos/atividades?
 3. Sente que a sua posição na família ou no círculo social mudou após a reforma? Em que sentido?
- Escolhas residenciais
 1. Quando escolheu onde morar atualmente, o que pesou para a decisão? (Por exemplo: em estar perto da família, amigos ou de outras pessoas que o possam apoiar? Isso faz diferença no seu dia a dia?)
 2. Sente que o sítio onde vive hoje facilita ou dificulta o contacto com outras pessoas?
 3. Existem sítios/espços na sua freguesia que goste de estar? (Pode-me falar um pouco disso? Se não, pode referir que tipos de locais e espaços deveriam existir na freguesia para relaxar ou conviver?)
- Rotina e bem-estar pós-reforma
 1. O que costuma fazer fora de casa no dia a dia? Tem alguma atividade ou compromisso que o motive a arranjar-se e a sair regularmente? (Há grupos, eventos ou atividades na sua freguesia onde goste de ir? Como toma conhecimento desses eventos/atividades?)
 2. Há atividades suficientes para quem está reformado? Falta alguma coisa? O que poderia melhorar?
 3. O que é que o faz desistir de sair ou o motiva participar em algo que gostava de fazer? O que ajudaria a tornar isso mais fácil?
 4. O que faz para se sentir bem no dia a dia? Qual é a sua rotina? (Tem algum hábito ou atividade que lhe permita sentir-se bem?)

5. Como descreveria a sua transição para a reforma? (Foi um processo natural ou sentiu dificuldades?)
6. Alguma vez sentiu que o trabalho limitou outras áreas da sua vida? Em que sentido?
7. Como organiza o seu tempo e atividades diárias agora na reforma?
 - Relação com o espaço urbano
1. Para onde costuma ir quando sai de casa? Como se desloca? Você vai sozinho/a ou acompanhado/a? É fácil ou tem dificuldades nas deslocações que faz na cidade?
2. O que pensa sobre os transportes públicos, ruas e passeios da sua freguesia?
3. Que serviços ou espaços deveriam ser mais acessíveis na freguesia? Por que pensa isso?
4. A freguesia ou o concelho onde vive influenciam a sua rotina depois da reforma? De que forma?
5. Acha que os espaços públicos e os serviços estão pensados para quem está reformado ou há dificuldades que deviam ser resolvidas?
6. O que poderia ser melhorado na cidade para tornar a vida dos reformados mais fácil e agradável?
- Perceções da vida pós-reforma
1. Desde que se reformou, como se tem sentido? (Nota alguma diferença comparando com a fase em que trabalhava?)
2. Qual é o maior desafio e a maior vantagem da reforma, na sua experiência?
3. Quais são as suas expectativas face ao futuro como pessoa reformada?

Anexo 4 - Formulário de consentimento informado

Título do Projeto de Pesquisa:

A experiência da reforma em contexto urbano: uma análise sociológica das dinâmicas sociais e do bem-estar na cidade do Porto.

Investigadora Principal:

Joana Parente, estudante do Mestrado em Sociologia, Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Orientadora:

Profa. Dra. Isabel Dias, Professora do Departamento de Sociologia, Faculdade de Letras, Universidade do Porto.

Descrição da Pesquisa:

Este estudo tem como objetivo compreender as experiências de reformados que exercem atividades diárias em uma freguesia na cidade do Porto, investigando como as dinâmicas sociais e urbanas influenciam suas rotinas, interações e qualidade de vida após a reforma. A pesquisa será conduzida por meio de entrevistas individuais que levam cerca de 60m., que abordarão temas como saúde, moradia, acessibilidade, integração social e bem-estar.

Participação:

A sua participação consiste numa entrevista individual, com duração estimada de 60 minutos. As informações fornecidas serão utilizadas exclusivamente para fins académicos e serão analisadas no contexto desta investigação. A sua participação é voluntária, sendo que pode desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Privacidade e Confidencialidade:

Os dados coletados durante a entrevista serão tratados de forma estritamente confidencial. Somente a investigadora principal (Joana Parente) e a orientadora (Profa. Dra. Isabel Dias) terão acesso aos dados. Para garantir o anonimato, qualquer informação que possa identificá-lo(a) será removida ou alterada antes de ser incluída no relatório final da pesquisa.

Armazenamento dos Dados:

Os dados da entrevista serão armazenados em dispositivos protegidos por senha, acessíveis apenas à investigadora principal e à orientadora. Os dados serão mantidos por um período de 3 anos e, posteriormente, serão apagados de forma segura.

Direitos do Participante:

- Você tem o direito de acessar aos dados que fornecer e solicitar a sua remoção a qualquer momento, até a finalização do projeto.
- A sua participação é completamente voluntária, e você pode desistir a qualquer momento, sem necessidade de justificativa.

Contacto:

Para dúvidas ou mais informações sobre esta pesquisa, poderá entrar em contacto com:

[Joana Gomes Parente] – E-mail: joanagparente@gmail.com

(assinatura do participante)

(assinatura da investigadora)

Anexo 5 - Modelo da grelha de análise das entrevistas

Eixo (Categoria)	Subcategoria	Síntese interpretativa	Excertos
1. Redes de sociabilidade	1.1. Amigos e redes de apoio		
	1.2. Família e convivência		
	1.3. Engajamento em atividades sociais, culturais e de lazer		
	1.4. Promoção de redes informais		
	1.5. Sentimento de pertença		
	1.6. Participação online		
2. Escolhas residenciais	2.1. Fatores que influenciaram a escolha		
	2.2. Relação com o contexto residencial		
	2.3. Barreiras e facilitadores de uma vida ativa		
3. Rotina e bem-estar pós-reforma	3.1. Reorganização da rotina diária		
	3.2. Impactos na rotina		
	3.3. Impactos na identidade pessoal e social		
	3.4. Bem-Estar e Sentimentos de Isolamento		
4. Relação com o espaço urbano	4.1. Transporte e locomoção		
	4.2. Acessibilidade a serviços disponíveis		
	4.3. Espaços públicos e convivência comunitária		
5. Perceções da vida pós-reforma	5.1. Planeamento e transição		
	5.2. Condições materiais e financeiras		
	5.3. Nível de satisfação com a reforma		
	5.4. Visão do futuro		