

**U. PORTO**



INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR  
UNIVERSIDADE DO PORTO



universidade de aveiro  
theoria poiesis praxis

# **MODOS DE VIDA NA REFORMA**

## **CONSTRUÇÃO DE UMA TIPOLOGIA**

JOANA MADALENA TAVARES MARTINS GUEDES

Tese de doutoramento em Gerontologia e Geriatria

2015

JOANA MADALENA TAVARES MARTINS GUEDES

**MODOS DE VIDA NA REFORMA  
CONSTRUÇÃO DE UMA TIPOLOGIA**

Tese de Candidatura ao grau de Doutor em Gerontologia e Geriatria. Especialidade em Gerontologia.

Programa Doutoral da Universidade do Porto (Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar) e da Universidade de Aveiro.

Orientador – Professor Doutor António Manuel Fonseca

Categoria – Professor Associado

Afiliação – Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa.

Este trabalho desenvolveu-se com o apoio da Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos (UNIFAI) e foi financiado por uma bolsa de doutoramento da Fundação Ciência e Tecnologia (FCT) ao abrigo do Programa POPH/FSE (SFRH/BD/74446/2010).



## **JÚRI DAS PROVAS DE DOUTORAMENTO**

Doutora Constança Paúl, professora catedrática no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto – presidente do júri

Doutora Ana Maria Alexandre Fernandes, professora catedrática do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa

Doutora Alexandra Cristina Ramos da Silva Lopes, professora auxiliar da Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Doutora Maria Alice Martins da Silva Calçada Bastos, professora coordenadora da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Doutora Daniela Maria Pias de Figueiredo, professora adjunta da Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro

Doutor António Manuel Godinho Fonseca, professor associado da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa

## RESUMO

A emergência da reforma enquanto dispositivo de solidariedade intergeracional data, em Portugal, da década de 70 do séc. XX. Não obstante o seu caráter recente, fruto da progressiva longevidade da população, não é mais considerada enquanto mecanismo económico de superação das situações de pobreza absoluta, decorrentes da perda de capacidades para o trabalho. É possível que os indivíduos possam ainda viver duas ou três décadas após se reformarem. Contudo, os modos de vida na reforma não são homogêneos, nem garantem a todos estratégias de integração social e satisfação de vida. Partindo de uma abordagem de curso de vida (Fonseca, 2011; Wang et al, 2011; Wang & Shi, 2014) e assumindo que os recursos acumulados ao longo das trajetórias vão ter influência central na reforma, pretendemos sumariamente: testar uma tipologia de modos de vida na reforma, replicando um estudo clássico de Guillemard (1972) sobre o impacto dos recursos acumulados em diferentes práticas de reforma; construir uma tipologia de praticas de reforma, com base numa maior ou menor aproximação dos indivíduos a um conjunto de variáveis pré-selecionadas; e, por fim, evidenciar práticas mais suscetíveis de produzir a satisfação dos indivíduos e a sua integração social. O trabalho de investigação, de cariz quantitativo, teve por base um questionário, inspirado no que foi usado por Guillemard, aplicado a indivíduos reformados há mais de um ano (N=540) do concelho de Matosinhos, de ambos os sexos e não institucionalizados. Num primeiro momento do estudo, a abordagem foi de índole dedutivo, tendo sido possível definir um conjunto de variáveis que melhor ajudam a predizer quatro práticas de reforma: *Retraimento, Terceira Idade, Família e Lazer*. Por relação à nossa amostra, as práticas de reforma *Reivindicação e Participação* não se mostraram estatisticamente significativas. O segundo momento, assente numa lógica indutiva, permitiu-nos construir a seguinte tipologia de práticas: *Baixos Recursos; Exclusão e Retraimento; Família; Dinamismo Sociocultural e Relacional*. Estas duas últimas evidenciam-se mais promotoras da satisfação e integração social dos reformados. As conclusões deste trabalho confirmam-nos o pressuposto de que as oportunidades ao longo da vida condicionam modos de vida na reforma. Tal como Guillemard constatou, continua a verificar-se hoje, ainda que com menos expressão, uma prática de Retraimento à qual se associa uma outra designada Sem Recursos, suscetível de conduzir os indivíduos para situações de isolamento social. As práticas centradas numa atitude mais reivindicativa dos reformados ou no intenso consumo televisivo não têm isoladamente expressão. Contudo, verifica-se uma prática centrada na Família e uma outra designada de Dinamismo Sociocultural que combina uma forte disponibilidade para atividades culturais e de lazer, ligação a organizações comunitárias e envolvimento social e familiar.

## ABSTRACT

The emergence of retirement as an intergenerational solidarity device arouses in the seventies of the twentieth century, in Portugal. Despite its recent character, due to increasing population longevity, retirement is no longer considered as an economic mechanism to overcome the situations of absolute poverty resulting from the loss of capacity for work. Nowadays it is possible for individuals to live two or three decades after retirement. However, retirement lifestyles are not either homogeneous, nor guarantee social integration strategies and life satisfaction to all retirees. Based on a life course approach (Fonseca, 2011; Wang et al, 2011; Wang and Shi, 2014) and assuming that the resources accumulated over the trajectories will have central influence on retirement, the aim of our study was: to test a typology of retirement lifestyles, replicating a classic Guillemard study (1972) on the impact of accumulated resources in different retirement lifestyles; to formulate a typology of retirement lifestyles, based on a greater or lesser individuals approximation to a set of pre-selected variables; and, finally, to clarify some of the more susceptible practices that produce both individuals satisfaction and social integration. The research design was of a quantitative nature, based on a questionnaire, inspired by the one used by Guillemard. The instrument was applied to retirees (N = 540) of both genders in Matosinhos municipality, being that no one of the chosen was institutionalized and that every respondent was retired for more than one (1) year. In the first instance the approach was of a deductive nature. It was possible to determine a set of variables that allowed us to predict four main retirement practices: Withdrawal, Third Age, Family and Leisure. With respect to Claim and Participation retirement practices, our study results were not statistically significant. At a second instance the approach was of an inductive nature and it allowed us to outline the following retirement practices typology: Low Resources; Exclusion and Withdrawal; Family; Sociocultural and Relational Dynamism. The latter two presented themselves as the most capable of giving life style satisfaction and social integration strategies to retirees. The results of this study confirm the assumption that the accumulated opportunities and resources condition retirement lifestyles. As Guillemard found out before, a widespread Withdrawal retirement practice continues to occur today, although to a lesser extent, which is often associated to another one, designated as Low Resources, susceptible to lead retirees to social isolation. There seems to be no statistical significance of retirement practices focused on Claim or intense television consumption. However, it is clear to exist both a Family retirement practice and another one, designated as Sociocultural and Relational Dynamism, that combines strong willingness to cultural and leisure activities, community organizations implication and social and family involvement.

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I. O SURGIMENTO DA REFORMA EM PORTUGAL: CONQUISTA RECENTE E EVOLUÇÃO INCERTA.....</b>	<b>20</b>
1.1 A EMERGÊNCIA DA REFORMA - RECONHECIMENTO DE UM DIREITO SOCIAL UNIVERSAL...	21
1.2 RECONSTRUÇÕES DA RELAÇÃO REFORMA – ENVELHECIMENTO .....	26
1.3 A CONTINUIDADE DA REFORMA E DA SUA SUSTENTABILIDADE .....	29
<b>CAPÍTULO II. O ESTUDO DA REFORMA ENQUANTO OBJETO DE ANÁLISE TEÓRICA .....</b>	<b>34</b>
2.1 A PERSPETIVA DA ANÁLISE FUNCIONALISTA .....	35
2.1.1 TEORIA DO DESLIGAMENTO .....	35
2.1.2 TEORIA DA ATIVIDADE .....	37
2.1.3 TEORIA DOS PAPÉIS SOCIAIS .....	38
2.2 A PERSPETIVA DESENVOLVIMENTAL DO CICLO DE VIDA.....	39
2.2.1 TEORIA DA CONTINUIDADE .....	41
2.2.2 PERSPETIVA DOS RECURSOS .....	45
<b>CAPÍTULO III. A TRANSIÇÃO TRABALHO-REFORMA NUMA SOCIEDADE MARCADA PELA CENTRALIDADE DO TRABALHO .....</b>	<b>49</b>
3.1 O IMPACTO DO TRABALHO E DO NÃO-TRABALHO - INSERÇÃO E DESINSERÇÃO NO MERCADO DO TRABALHO EM PORTUGAL NA SEGUNDA METADE DA CARREIRA .....	50
3.2 MOTIVAÇÕES E DESAFIOS DA PASSAGEM À REFORMA E A REFORMULAÇÃO IDENTITÁRIA	54
3.3 A DIVERSIDADE DE MODOS DE VIDA NA REFORMA E SUA RELAÇÃO COM TRAJETÓRIAS DE VIDA - O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO À REFORMA.....	59
<b>CAPÍTULO IV. A INTEGRAÇÃO SOCIAL DOS REFORMADOS .....</b>	<b>67</b>
4.1 ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO E ENVELHECIMENTO ATIVO.....	68
4.2 A DIVERSIDADE DOS PAPÉIS SOCIAIS DOS REFORMADOS .....	76
<b>CAPÍTULO V. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO SOBRE OS MODOS DE VIDA NA REFORMA .....</b>	<b>82</b>
5.1 FUNDAMENTAÇÃO E OBJETIVOS DO ESTUDO.....	83
5.2 INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS .....	84
5.3 VARIÁVEIS E SUA OPERACIONALIZAÇÃO.....	87
5.3.1 VARIÁVEIS INDEPENDENTES OU EXPLICATIVAS.....	88
5.3.2 VARIÁVEIS DEPENDENTES .....	92
5.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS E FORMAIS DA RECOLHA DE DADOS.....	98
5.5 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	99
5.5.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DA AMOSTRA.....	102
5.5.2 RAZÕES E REPRESENTAÇÕES SOBRE A REFORMA.....	111
5.5.3 OCUPAÇÃO DO TEMPO E ATIVIDADES NA REFORMA .....	119

<b>CAPÍTULO VI. TESTAR UMA TIPOLOGIA DE MODOS DE VIDA NA REFORMA .....</b>	<b>129</b>
6.1 OBJETIVOS .....	130
6.2 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS.....	130
6.3 RESULTADOS .....	131
6.3.1 REFORMA RETRAIMENTO .....	131
6.3.2 REFORMA TERCEIRA IDADE.....	133
6.3.3 REFORMA FAMÍLIA.....	135
6.3.4 REFORMA LAZER.....	136
6.3.5 REFORMA REIVINDICAÇÃO .....	138
6.3.6 REFORMA PARTICIPAÇÃO.....	139
6.4 – DISCUSSÃO.....	140
<b>CAPÍTULO VII. CONSTRUIR UMA TIPOLOGIA DE MODOS DE VIDA NA REFORMA .....</b>	<b>144</b>
7.1 OBJETIVOS E VARIÁVEIS SELECIONADAS .....	145
7.2 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS.....	150
7.3 RESULTADOS .....	151
7.3.1 REFORMA EXCLUSÃO E RETRAIMENTO.....	152
7.3.2 REFORMA BAIXOS RECURSOS .....	153
7.3.3 REFORMA FAMÍLIA .....	155
7.3.4 REFORMA DINAMISMO SOCIOCULTURAL E RELACIONAL .....	156
7.4 DISCUSSÃO.....	168
<b>CAPÍTULO VIII. CONCLUSÕES .....</b>	<b>173</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>184</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>200</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - <i>Ilustração da perspectiva dinâmica de recursos para a compreensão do processo de adaptação à reforma</i> .....	47
Figura 2 - <i>Modelo de envelhecimento bem-sucedido</i> .....	70
Figura 3 - <i>Modelo de otimização seletiva por compensação</i> .....	71
Figura 4 - <i>Determinantes do envelhecimento ativo (WHO, 2002)</i> .....	73
Figura 5 - <i>Mapa com as dez freguesias do Concelho de Matosinhos</i> .....	100
Figura 6 - <i>Dendograma. Metodo de Ward</i> .....	150
Figura 7 - <i>Frequências relativas das variáveis, por ordem decrescente do desvio padrão</i> .....	151
Figura 8 - <i>Integração dos clusters numa gradação de integração social</i> .....	158
Figura 9 - <i>Percentagens da Distribuição dos indivíduos dos clusters por género</i> .....	160
Figura 10 - <i>Percentagens da Distribuição dos indivíduos dos clusters e com quem vive</i> ....	161
Figura 11 - <i>Percentagens do Contexto geográfico por cluster</i> .....	162
Figura 12 - <i>Percentagens dos indivíduos dos clusters e exercício de uma atividade profissional ao longo da vida</i> .....	163
Figura 13 – <i>Percentagens da Tomada de Decisão quanto à Reforma por cluster</i> .....	164
Figura 14 – <i>Percentagens de Já ter pensado como seria a Vida na Reforma por Cluster</i> ..	165
Figura 15 – <i>Percentagens dos Indivíduos dos clusters e vivência de um Sentimento de Inutilidade na fase da Reforma</i> .....	166
Figura 16 – <i>Percentagens dos Indivíduos dos clusters e sua ligação a uma associação de voluntariado</i> .....	167

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – <i>Fatores promotores de um envelhecimento ativo</i> .....	75
Quadro 2 - <i>Nível de instrução</i> .....	88
Quadro 3 - <i>Formação profissional</i> .....	88
Quadro 4 - <i>Índice Situação de Trabalho no Passado</i> .....	89
Quadro 5 - <i>Índice Intensidade de Atividade fora de Trabalho no Passado</i> .....	90
Quadro 6 - <i>Índice Saúde</i> .....	91
Quadro 7 – <i>Rendimento</i> .....	91
Quadro 8 - <i>Índice Ambiente Social</i> .....	92
Quadro 9 - <i>Prática Reforma RETRAIMENTO</i> .....	93
Quadro 10 - <i>Prática Reforma TERCEIRA IDADE</i> .....	94
Quadro 11 - <i>Prática Reforma FAMÍLIA</i> .....	94
Quadro 12 - <i>Prática Reforma LAZERES</i> .....	95
Quadro 13 - <i>Prática Reforma REIVINDICAÇÃO</i> .....	96
Quadro 14 - <i>Prática Reforma PARTICIPAÇÃO</i> .....	96
Quadro 15 - <i>Índice de Satisfação</i> .....	97
Quadro 16 - <i>Índice de Anomia</i> .....	97
Quadro 17 - <i>Distribuição da amostra segundo Idade e Género</i> .....	102
Quadro 18 - <i>Distribuição da amostra segundo Estado Civil e Género</i> .....	103
Quadro 19 - <i>Indivíduos segundo Com quem habita e Género</i> .....	104
Quadro 20 - <i>Distribuição da amostra segundo Grau de Escolaridade e Género</i> .....	105
Quadro 21 - <i>Associação entre Freguesia de residência e Género</i> .....	106
Quadro 22 - <i>Distribuição da amostra segundo Rendimento mensal e Género</i> .....	107
Quadro 23 - <i>Distribuição da amostra segundo Progressão profissional e Género</i> .....	108
Quadro 24 - <i>Distribuição da amostra segundo Modo de remuneração e Género</i> .....	109
Quadro 25 - <i>Distribuição da amostra segundo Tipo de tarefas realizadas no trabalho e Género</i> .....	110
Quadro 26 – <i>Possibilidade de tomar iniciativas capazes de modificar a organização ou a produção na última empresa em que trabalhou e género</i> .....	110
Quadro 27 – <i>Ter pessoas dependentes da sua autoridade hierárquica e género</i> .....	111
Quadro 28 - <i>Distribuição da amostra segundo Idade de passagem à reforma e Género</i> .....	112

Quadro 29 - <i>Distribuição da amostra segundo Razão principal que conduziu à reforma e Género</i> .....	113
Quadro 30 - <i>Manutenção de atividade remunerada no pós-reforma e Género</i> .....	114
Quadro 31 - <i>Possibilidade de retomar uma atividade profissional no pós-reforma e Género</i> .....	114
Quadro 32 - <i>Possibilidade de já ter pensado como seria a vida na reforma e Género</i> .....	115
Quadro 33 - <i>Expectativa em relação à vida que imaginou na reforma e Género</i> .....	115
Quadro 34 - <i>Desapontamento no pós-reforma e Género</i> .....	116
Quadro 35 - <i>Realização de mudanças no pós-reforma e Género</i> .....	116
Quadro 36 - <i>Sentimento de inutilidade na reforma e Género</i> .....	117
Quadro 37 - <i>Saudades da vida profissional e Género</i> .....	117
Quadro 38 - <i>Manutenção de contacto com antigos colegas de trabalho e Género</i> .....	118
Quadro 39 - <i>Sensação de aborrecimento com a vida atual e Género</i> .....	118
Quadro 40 - <i>Relação entre Tempo médio dedicado às tarefas domésticas (horas) e Género</i> .....	119
Quadro 41 - <i>Preocupação logo de manhã com almoço e Género</i> .....	119
Quadro 42 - <i>Distribuição da amostra segundo o hábito de Dormir a sesta regularmente e Género</i> .....	120
Quadro 43 - <i>Distribuição da amostra segundo Regularidade das saídas de casa e Género</i> .....	120
Quadro 44 - <i>Distribuição da amostra segundo Saída para fazer caminhadas e Género</i> .....	121
Quadro 45 - <i>Pertença a movimentos ou a uma organização e Género</i> .....	121
Quadro 46 - <i>Distribuição da amostra segundo a Ligação a Associações e Género</i> .....	122
Quadro 47 - <i>Distribuição da amostra segundo Assistência ou Prática de Atividades e Género</i> .....	124
Quadro 48 - <i>Realização de Viagens ao Estrangeiro, nos últimos cinco anos, e Género</i> .....	126
Quadro 49 - <i>Distribuição da amostra segundo os Membros da família com quem convive e Género</i> .....	126
Quadro 50 - <i>Distribuição da amostra segundo Atividades com Netos e Género</i> .....	127
Quadro 51 - <i>Relação entre Ajuda aos filhos e Género</i> .....	128

Quadro 52 - <i>Relação entre Tipo de ajuda prestado aos filhos e Género</i> .....	128
Quadro 53 - <i>Análise de regressão logística do tipo Retraimento (modelo do tipo A)</i> .....	132
Quadro 54 - <i>Análise de Regressão logística do Tipo Retraimento (modelo do tipo B)</i> .....	133
Quadro 55 - <i>Análise de regressão logística do tipo Terceira Idade (modelo do tipo A)</i> .....	134
Quadro 56 - <i>Análise de Regressão logística do Tipo Terceira Idade (modelo do tipo B)</i> .....	135
Quadro 57 - <i>Análise de regressão logística do tipo Família (modelo do tipo A)</i> .....	136
Quadro 58 - <i>Análise de regressão logística do tipo Família (modelo do tipo B)</i> .....	136
Quadro 59 - <i>Análise de regressão logística do tipo Lazer (modelo do tipo A)</i> .....	137
Quadro 60 - <i>Análise de Regressão logística do tipo Lazer (modelo do tipo B)</i> .....	138
Quadro 61 - <i>Análise de regressão logística do tipo Reivindicação (modelo do tipo A)</i> .....	139
Quadro 62 - <i>Análise de Regressão logística do Tipo Participação (modelo do tipo A)</i> .....	139
Quadro 63 - <i>Distribuição da amostra pelos clusters</i> .....	151
Quadro 64 - <i>Quadro-resumo de caraterização dos clusters</i> .....	159
Quadro 65 - <i>Distribuição dos indivíduos dos clusters por género</i> .....	160
Quadro 66 - <i>Distribuição dos Indivíduos dos clusters e com quem vive</i> .....	160
Quadro 67 - <i>Contexto Geográfico por Cluster</i> .....	161
Quadro 68 - <i>Indivíduos dos clusters e exercício de uma atividade profissional ao longo da vida</i> .....	162
Quadro 69 - <i>Tomada de Decisão quanto à Reforma por cluster</i> .....	162
Quadro 70 - <i>Já ter pensado como seria a Vida na Reforma por Cluster</i> .....	163
Quadro 71 - <i>Indivíduos dos clusters e vivência de um Sentimento de Inutilidade na fase da Reforma</i> .....	163
Quadro 72 - <i>Indivíduos dos clusters e sua ligação a uma associação de voluntariado</i> .....	164

## **ANEXOS**

ANEXO 1 - <i>Inquérito - Tipologia de Modos de Vida na Reforma</i> .....	201
ANEXO 2 - <i>Consentimento Informado</i> .....	220
ANEXO 3 - <i>Associação entre Pares de Variáveis (teste do qui-quadrado)</i> .....	222
ANEXO 4 - <i>Teste Qui Quadrado de Pearson (Amostra)</i> .....	228

## INTRODUÇÃO

---

Se nos finais do século XIX se colocava a questão acerca do que fazer com os velhos que já não estavam capazes de vender a sua força de trabalho para sobreviver (Lenoir, 1989), apraz-me colocar hoje a questão acerca do que fazer com os reformados que, com elevada experiência de vida e um vasto leque de recursos acumulados, são conduzidos para fora do mercado de trabalho. Largas décadas medeiam entre estas duas interrogações. Contudo, em ambos os casos tratam-se de interrogações pertinentes, uma vez que a preocupação subjacente a ambas é a da satisfação de necessidades dos sujeitos, após uma longa jornada de trabalho.

Fatores relacionados com uma melhoria generalizada das condições de vida, com impacto indelével na longevidade da população, deslocam afortunadamente as preocupações dos investigadores e interventores sociais da mera sobrevivência básica para domínios bem mais na ordem do dia, relacionados com o que hoje se apelida de velhice ativa, bem-sucedida ou produtiva.

Por outro lado, e sem entrar em grandes delongas, as mudanças demográficas observadas ao longo das últimas décadas não deixam margem para dúvida: estima-se que a proporção de pessoas com mais de 65 anos irá triplicar entre 1950 e 2050 na Europa. Portugal não fica alheio a esta tendência. Segundo dados do INE, o número de pessoas idosas em Portugal em 2050 será de 2,95 milhões, mais um milhão que em 2006 (1,82 milhões). Neste sentido, quer consideremos particularmente os problemas dos mais velhos e vulneráveis, quer enfatizemos a pertinência das ações a desenvolver com jovens-idosos, certo é que não faltará terreno para a intervenção nesta área.

Na qualidade de docente e orientadora de estágios curriculares da licenciatura em gerontologia social, e movida pela preocupação em proporcionar oportunidades diversificadas aos alunos nos seus contextos de estágio, tentei procurar experiências de intervenção social direcionadas para os “jovens-idosos” ou recém-reformados. Reforçando a ideia do envelhecimento enquanto processo, desejava dar corpo e sentido à intervenção direcionada para a fase da vida conducente com a “*vida a inventar ou a autonomia a conquistar*”, a que Lalive d’Épinay (2003) faz apelo. A este respeito, com a exceção de pontuais experiências educativas direcionadas para um público sénior, protagonizadas pelos atuais institutos, academias ou universidades seniores, constatei que pouco mais existe, socialmente estruturado, em matéria de enriquecimento cultural e vivencial dos jovens reformados.

A experiência prática da vida corroborava esta visão. Não raras vezes pude constatar a vivência das fases que a literatura tão bem descreve (Atchley, 2000) em torno da transição e adaptação à reforma: da idealização eufórica ao desencanto; do realismo contundente à estabilidade possível, até, por fim, à descoberta solitária de algum tipo de estratégia homeostática de adaptação, muitas vezes impondo um vazio existencial e um “*contentamento descontente*” dissonante com o que se havia perspectivado e projetado para os ambicionados dias de reforma, para os tempos em que as rotinas do trabalho não tivessem que se impor.

Foram-se impondo, deste modo, um conjunto de inquietações que se transformaram na matéria-prima que havia de justificar a opção aqui apresentada em termos de investigação. O que fazem os indivíduos com o seu tempo agora livre dos constrangimentos impostos pelas normas e rotinas do trabalho? Como conseguem, por si só, reorganizar o seu projeto de vida, após terem despendido décadas de vida ao serviço do trabalho e das normas sociais a ele inerentes? Como rentabilizam os seus capitais económicos, sociais, culturais e relacionais acumulados ao longo da trajetória? E os que não conseguiram acumular esses capitais, fruto de trajetos de vida empobrecidos, parcos em oportunidades e centrados na mera sobrevivência material, o que farão para ocuparem o seu tempo com sentido e sentimento de integridade (Erikson, 1980)? O que fazem, nestas situações, para que a vida não se resuma a um vazio desanimador e para não se deixarem apoderar por um sentimento de desespero e tristeza agudizados pela convicção de que jamais poderão recuperar o tempo perdido? Como encontram os indivíduos novos papéis que deem sentido à sua vida e reforcem as suas identidades? Como estruturam as suas vidas, particularmente quando a transição para a reforma significa uma diminuição dos seus ingressos económicos? Como poderão ocupar o tempo com satisfação e encontrar novas oportunidades ocupacionais e atividades que suscitem interesse, despertem a curiosidade, reforcem os recursos económicos e/ou restituam o sentimento de pertença e utilidade social?

Compreender os modos como os indivíduos ocupam o tempo, planeiam e vivenciam a reforma conduziu-nos a uma incursão teórica em torno desta temática.

Em primeiro lugar, impôs-se compreender os tempos e as razões que estiveram na origem do *surgimento da reforma em Portugal*, evidenciando-se este fenómeno como sendo uma *conquista recente de evolução incerta* (Capítulo I). Ao contrário do que havia acontecido já na maioria dos países da Europa, em Portugal o direito à reforma, tendencialmente universal e generalizável, consigna-se apenas com a Constituição de 1976 (Fernandes 1997; Fernandes, 2008), uma vez que até à data, o regime político

ditatorial entendia que cumpria à família o apoio e cuidado dos seus familiares no momento em que ficassem impedidos de vender a sua força de trabalho para subsistir. Disseminam-se um conjunto de serviços; o sistema de reformas vai criando as suas bases de evolução e aperfeiçoamento. Aumenta exponencialmente o número de reformados e aumenta também a sua longevidade, dando origem a que progressivamente a reforma, outrora mecanismo elementar de garante da sobrevivência, se transforme e assuma outros contornos. As manifestações pesadas da senescência emergem mais tardiamente e o tempo de vida associado à condição de reformado dilata-se e assume distintos significados para o grupo heterogéneo de indivíduos que aqui se enquadram. Para muitos significa o início de uma nova fase de vida, repleta de projetos e horizontes; para outros, continuidade do que houvera ser a sua vida.

A sustentabilidade e continuidade legal deste dispositivo de solidariedade intergeracional, no contexto de um alongamento considerável da esperança de vida, da diminuição de ativos a descontar e, conseqüentemente, de inativos a receber apoios, é agora questionada, considerando sobretudo os argumentos relacionados com a descapitalização da segurança social.

Avançando no curso do nosso trabalho, e *elegendo a reforma enquanto objeto de análise teórica* (Capítulo II), colocamo-la em discussão, desde uma perspetiva de análise funcionalista até a enquadrar no paradigma desenvolvimental do ciclo de vida, isto é, enquanto acontecimento integrado no contínuo fluir de experiências que caracterizam a vida (Atchley, 1999; Baltes, 1987; Fonseca, 2011; Wang, 2007; Wang & Shi, 2014). Assumindo que há uma certa continuidade no percurso dos indivíduos e que, em geral, tenderão a viver na reforma como terão vivido no decurso das outras fases da vida, fizemos sentido fazer uso da perspetiva dos recursos no processo de estudo em torno da adaptação à reforma. Esta perspetiva coloca a tónica no potencial de recursos físicos, cognitivos, financeiros, sociais, entre outros, enquanto mecanismos facilitadores, ou não, da adaptação e vivência da reforma (Wang et al, 2011; Wang & Shi, 2014).

Neste contexto de reflexão acerca das potencialidades dos recursos, destacou-se um estudo célebre desenvolvido em França, por Anne-Marie Guillemard, nos finais da década de 60, e que ofereceu contributos indeléveis para uma melhor compreensão acerca dos modos de vida na reforma, o qual serviu de fonte de inspiração para o estudo que aqui se apresenta. A autora parte do pressuposto de que os modos de vida na reforma são o resultado de um conjunto de bens e potencialidades acumulados ao longo da vida (Guillemard, 1972). Fomos conhecer pessoalmente a autora, “beber” da sua

experiência e contributos, tendo-lhe sido solicitada autorização para o uso e replicação do seu trabalho.

Voltando à nossa incursão teórica e considerando os desafios da inserção no mercado de trabalho, na segunda metade da carreira, procuramos enquadrar a *transição trabalho-reforma no contexto de uma sociedade marcada pela centralidade do trabalho* (Capítulo III). Essa transição afigura-se como especialmente complexa em países como Portugal, que combina prestações limitadas ao nível da cobertura dos riscos de não trabalho com uma certa escassez de instrumentos de integração no mercado de trabalho, penalizando fortemente todos aqueles que não se conseguem manter profissionalmente ativos.

Considerando ainda o peso do trabalho nas nossas sociedades, refletimos sobre os desafios inerentes à passagem à reforma, considerando-os não apenas de um prisma económico, mas também atendendo às reformulações sociais e familiares que acarretam e até às reestruturações identitárias que comportam, inerentes a qualquer transição do curso de vida.

O culminar deste nosso exercício teórico ocorreu com a reflexão acerca dos *processos de integração social dos reformados* (Capítulo IV). Discorremos em torno dos conceitos de envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento ativo, enfatizando uma abordagem ora mais psicológica, ora mais sociológica. Assumindo que não há critério, padrão ou caminho universal para se atingir o “sucesso” nesta etapa da vida, é possível que os indivíduos e as comunidades se focalizem na reconstituição de funções e papéis que estimulem a saúde física e mental e reforcem o sentimento de utilidade social e a plena integração dos indivíduos reformados.

A esta altura, encontrámo-nos capazes de definir os objetivos gerais do nosso estudo:

- (1) testar uma tipologia de modos de vida na reforma, replicando o estudo clássico de Guillemard (1972) sobre o impacto dos recursos acumulados em diferentes práticas de reforma;
- (2) construir uma tipologia de práticas de reforma, com base numa maior ou menor aproximação dos indivíduos a um conjunto de variáveis pré-selecionadas;
- (3) e, por fim, evidenciar práticas mais suscetíveis de produzir a satisfação dos indivíduos e a sua integração social.

O trabalho de investigação, de cariz quantitativo, e seus respetivos resultados são apresentado ao longo dos capítulos V, VI e VII, aos quais se sucede um ponto finalizador de conclusões.

## PRIMEIRA PARTE- CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

---

## **CAPÍTULO I. O SURGIMENTO DA REFORMA EM PORTUGAL: CONQUISTA RECENTE E EVOLUÇÃO INCERTA**

---

## 1.1 A emergência da reforma - reconhecimento de um direito social universal

Falar do direito à reforma implica entender que se trata de um fenómeno recente das nossas sociedades. Até ao desenvolvimento de sistemas de bem-estar públicos, os idosos não tinham a possibilidade de se reformarem do seu trabalho, mantendo-se sempre ativos até que uma doença ou uma situação de incapacidade profunda os impedisse de trabalhar. A ideia de um mecanismo geral que regulasse a saída do mercado de trabalho, providenciando, a partir de uma certa idade, um rendimento de base é uma utopia com origem no final do século XIX e que se tornou realidade no seio dos países da Europa ocidental nos anos 1945-1950 (Lalivé d'Épinay, 2003), resultado sobretudo da elevada consciência desenvolvida pela geração do pós-guerra em torno da importância da solidariedade e, nessa sequência, da construção do "Estado Social".

Nas sociedades pré-industriais, o problema da subsistência dos mais velhos era garantido pela caridade de alguns particulares ou por instituições religiosas, nomeadamente as Misericórdias, mas particularmente pela família que tomava os idosos a seu cargo. Tratava-se sobretudo de um problema do foro individual e privado. Nessas economias tradicionais a família era unidade de produção e consumo, sendo que o trabalho não era perspectivado como estando separado de outras funções sociais. No entanto, *"a partir do momento em que, com o desenvolvimento do salariado e a imposição da definição do trabalho como atividade produtiva e rentável, a interdependência dos membros do grupo familiar tende a desfazer-se, constituindo-se uma nova visão de atividade, aquela que é remunerada e valorizada, o trabalho, e aquela que não é e que é depreciada até não ser mais considerada como trabalho (a inatividade)"* (Lenoir, 1989, p. 75).

As transformações económicas, decorrentes do período industrial e do desenvolvimento do capitalismo, conseguiram-se impor a todo o planeta e afetaram, decididamente, as estruturas familiares, obrigando a colocar inevitavelmente a questão acerca do que fazer com os velhos, sobretudo os da classe operária, quando se encontravam incapazes de produzir. Sabe-se, por exemplo, que *"no final do séc. XIX, mais de metade da população das cidades com 65 anos e mais não tinha pensão nem salário, ficando a cargo dos filhos ou das instituições de assistência. Podemos lembrar que mais de 43% dos hospícios foram construídos no séc. XIX..."* (Lenoir, 1989, p.75).

Como a família deixa de ser uma unidade de produção e de regulação dos problemas, constrói-se nas cidades um modo de estruturar a vida e as relações que não permite manter a família alargada. Externalizam-se alguns dos problemas relativos ao cuidado prestado aos mais velhos que, anteriormente, eram confinados à família. Nesta

medida, inicia-se um trabalho político de reconhecimento oficial de certas necessidades associadas aos idosos, permitindo-lhes, progressivamente, uma expressão legítima e legal, materializada através dos sistemas de proteção social que os estados foram pondo em prática desde o fim do séc. XIX.

A nova sociedade industrializada, passando a ser uma sociedade mais urbanizada, defensora de princípios como o economicismo, produtivismo e o consumismo, acabará por dar origem ao que se designou por “questão social”, conferindo visibilidade, à escala pública, a problemas que até aqui se circunscreviam à esfera privada, tais como as situações de pobreza, exclusão ou cuidados aos mais velhos, particularmente a partir do momento em que são considerados incapazes de produzir. Os velhos problemas de pobreza, habitação e falta de condições de vida generalizadas ganharam nova intensidade e amplitude. A par destes, surgem novos problemas relacionados com o mundo do trabalho operário e das indústrias. Novos e velhos problemas deixam de ter resposta no quadro de regulação da família.

Contudo, apenas no pós II Guerra Mundial se verifica a generalização dos seguros obrigatórios e dos sistemas de segurança social, como forma de minimizar os problemas de equilíbrio e de coesão social que afetavam os operários, incapazes de produzir e garantir a sua subsistência. O Estado foi assumindo um papel progressivamente mais ativo e interventor, através do apoio à criação de todo o tipo de serviços, apoios e equipamentos, de modo particular dirigidos às pessoas idosas.

Ao procurar traçar uma síntese sobre a evolução da proteção social em Portugal, Maia (1985) deixa entender que foi no contexto da Revolução Industrial na Europa, ensombrado por forte precariedade e tensões, que quer o movimento mutualista, quer o movimento associativo em Portugal, sobretudo de iniciativa operária, se começou a impor, procurando fazer face aos riscos de doença, morte, desemprego, acidentes de trabalho, invalidez, velhice, que até meados do século XIX não tinham qualquer cobertura. Ainda assim, o caráter limitado destas ações de proteção e a insuficiência das respostas assistenciais acabou por permitir, umas décadas mais tarde, o surgimento da Caixa de Aposentações dos Trabalhadores Assalariados, em 1896, sob a administração da Caixa Geral de Depósitos e Instituições de Previdência. Esta e outras caixas não viriam a funcionar, sendo que apenas em 1919 surge o regime dos primeiros seguros sociais obrigatórios, o qual também estaria voltado ao fracasso dado que nem as entidades patronais, nem os trabalhadores, aceitavam as condições instituídas.

Uns meses após a Constituição Política de 1933 foi publicado o Estatuto do Trabalho Nacional<sup>1</sup> que procurou definir, entre outras coisas, a organização das instituições de previdência, o alcance das mesmas ao nível da proteção aos trabalhadores e o seu financiamento, excluindo o Estado de qualquer responsabilidade nesta matéria. Apesar da implantação do sistema de previdência social, a velhice continuava ainda *invisível*. A política do Estado Novo, reforçada pela doutrina da Igreja Católica, continuava a protagonizar a ideia de que a velhice era uma questão do foro privado, cabendo às famílias o dever de prestar apoio aos familiares mais velhos.

A transição progressiva para um sistema de segurança social acontece somente na sequência da Revolução de Abril de 1974. Contudo, apenas na Constituição de 1976 a velhice é identificada como categoria social autónoma e se consagram as condições para a universalização do direito a uma reforma de velhice (Fernandes, 1997). Desta altura em diante, generalizam-se e universalizam-se as reformas por velhice, mesmo para os cidadãos que nunca tivessem estabelecido um vínculo laboral, corrigindo-se injustiças do passado e garantindo-se proteção social a todos os portugueses. A reforma passa a ser um direito e não um privilégio de alguns grupos profissionais. Como era de prever, cresce o número global de pensionistas, conferindo visibilidade legal e social a esta faixa etária, e “a velhice” converte-se num problema social (Velooso, 2011).

A reforma passa a ser entendida como um direito real e generalizável ao conjunto da população portuguesa, não obstante este direito já ter sido consignado alguns anos antes na maioria dos países europeus. A universalização deste direito promoveu a redução do tempo de atividade da população, tornando a passagem à reforma um objetivo muito desejado, especialmente por parte das profissões menos estimulantes e criativas (Fernandes, 1997). Promovem-se condições para a construção gradual de um Sistema de Segurança Social, em que o Estado se assumiu como um Estado protetor, reconhecendo aos indivíduos o direito a uma vida digna, sobretudo em situações de risco como doença, falta de trabalho ou velhice. Estabeleceram-se, assim, as bases de um novo contrato social, com a participação do Estado, e emergem novos princípios baseados na dignidade das pessoas e no respeito pelos seus direitos sociais fundamentais.

Desponta, pela primeira vez, uma política para a terceira idade, consignada na Constituição da República de 1976, tornando a velhice num fenómeno identificado e numa categoria social autónoma dissociada do grupo amplo dos mais desfavorecidos.

---

<sup>1</sup> Decreto-Lei nº. 23048, de 23 de Setembro de 1933, sendo de destacar que aos representantes das duas partes contribuintes (entidades patronais e trabalhadores) cabia de direito a administração das instituições de previdência, excluindo o Estado de responsabilidades de financiamento e administração direta das mesmas.

Para além do acesso às reformas, as pessoas mais velhas começam a beneficiar de uma política social específica, materializada em novos serviços e instituições, assentes no pressuposto de que os idosos devem ser mantidos no seu meio de vida, preservando-se, sempre que possível, a sua atividade e autonomia. O Estado começa a assumir responsabilidades ao nível da promoção do bem-estar social, com o objetivo de proporcionar melhores condições de vida às pessoas idosas, principalmente àquelas cujas redes de solidariedade primária são inexistentes ou ineficientes.

De entre as medidas previstas e/ou implementadas, ao nível das políticas sociais de velhice, Fernandes (1997) destaca as seguintes:

1. *Aumento das pensões de velhice em meio rural.*
2. *A partir de 1/1/75, aumento em pelo menos 15% das pensões atribuídas antes de 1/1/74.*
3. *Atribuição do 13º mês de pensão, a exemplo do Estado.*
4. *Complemento das pensões de velhice iniciadas antes de 1/1/74 sempre que o beneficiário tenha o cônjuge a cargo.*
5. *Criação de pequenas unidades residenciais que permitam o acolhimento dos idosos que não tenham família.*
6. *Total remodelação dos asilos de 3ª idade.*
7. *Criação de um acréscimo de 20% de pensão para os grandes inválidos que requerem a presença quase constante de outra pessoa.*

Disseminam-se, progressivamente, um conjunto diversificado de serviços e equipamentos, de modo a abranger as diferentes necessidades e carências das pessoas idosas. Após a primeira revisão constitucional, em 1982, ficou especificada na Constituição a necessidade de promover uma política para a Terceira Idade, assente em medidas de carácter económico, social e cultural, com vista à participação ativa dos mais velhos na vida da comunidade (Fernandes, 1997).

O sistema de reformas, assente essencialmente no princípio da repartição, foi igualmente evoluindo ao longo das últimas décadas, consubstanciando um acordo de obrigações recíprocas entre as gerações. Contudo, fatores relacionados com a evolução demográfica e com a própria economia têm contribuído para a emergência de desequilíbrios tendentes ao surgimento do problema da incapacidade financeira do sistema de Segurança Social. Os aumentos da idade de passagem à reforma, o controlo mais apertado em torno da passagem à reforma por invalidez ou as quotizações mais elevadas por parte dos ativos, são exemplos de medidas com vista à sobrevivência do

sistema, fazendo com que a reforma seja consequência de uma construção social oscilante e resultante do equilíbrio entre múltiplas forças e interesses.

Como tão bem ilustrou Guillemard (1986), a definição da reforma em cada momento particular resulta da trama complexa dos conflitos, negociações e compromissos entre grupos sociais distintos, sindicatos, Estado e patronato. Cada um dos intervenientes, em função dos seus interesses e da sua posição nas relações sociais, procurará sempre fazer prevalecer uma determinada definição de reforma. Na mesma linha, Lenoir reforça que a manipulação da idade da reforma reflete lutas inerentes aos grupos sociais e ao confronto entre gerações, dado que o valor social dos indivíduos é em grande parte definido por relação ao peso da sua atividade profissional. Os princípios da divisão do trabalho estruturam a repartição das tarefas entre os grupos sociais e as categorias de perceção e avaliação dos mesmos, refletindo a luta entre grupos para impor uma visão do mundo social, contribuindo para manter ou transformar a sua posição no espaço social e os direitos que lhe estão associados, como por exemplo o direito à reforma (Lenoir, 1989, p. 67,68).

Efetivamente a construção da reforma como um período separado da vida é o resultado da emergência dos sistemas de segurança social que garantem recursos adequados para as pessoas idosas, permitindo-lhes a retirada do mercado de trabalho. Nos tempos atuais, a reforma é já entendida como um dado adquirido das trajetórias de vida modernas e significa um ritual de passagem, uma saída da vida ativa de trabalho, com a garantia de pensões ou benefícios da segurança social, independentemente da participação atual ou passada na vida ativa (Kunemund & Kolland, 2008). Não obstante o seu carácter tão recente, em Portugal *“de facto a reforma já assumiu o carácter de ritual de passagem ao estatuto de idoso, representa, a transição das pessoas da categoria dos ativos à dos reformados, inativos e improdutivos. Na sociedade ocidental onde impera a valorização extrema do trabalho, ser colocado à margem do processo das atividades remuneradas pode provocar grandes dificuldades individuais e sociais”* (Sousa, Figueiredo e Cerqueira, 2004, p.31). Na verdade, quer estejam na sua base fatores de carácter individual, institucional e/ou social, a passagem à reforma, implica a desvinculação de papéis sociais ativos, mormente associados ao poder social, económico e simbólico, exigindo aos indivíduos uma nova readaptação à vida e uma reestruturação do seu quotidiano.

## 1.2 Reconstruções da relação reforma – envelhecimento

Não obstante o conceito de reforma, baseado nos princípios de universalidade, justiça e equidade social, estar originalmente associado ao conceito de velhice, entendida enquanto perda de capacidades para trabalhar, esta associação parece, hoje em dia, ter perdido o seu sentido original (Fernandes, 2008). Na sua génese, a reforma emergiu com base num princípio de solidariedade entre as gerações e visava compensar o operariado, desprovido de meios que garantissem a sua sobrevivência. Contudo, o número de reformados tem aumentado exponencialmente, assim como também a longevidade dos que se encontram neste momento a usufruir de uma pensão de reforma, criando um desequilíbrio e uma ameaça ao sistema de pensões. De resto, a crise estrutural que afeta os estados sociais na Europa é particularmente evidente nos países do sul da Europa, em que o estado social se desenvolveu mais tardiamente e cuja sustentabilidade financeira está hoje ameaçada, não só pelo já referenciado rácio desequilibrado entre contribuintes e beneficiários, mas também devido ao *“aumento de indivíduos muito idosos – para quem aumentam extraordinariamente os riscos de incapacidade/dependência, a cessação antecipada de atividade, o atraso dos mais jovens na entrada do mercado de trabalho e, de forma geral, as baixas de emprego”* (Fernandes, 2008, p.95).

Temos vindo a assistir, com efeito, ao afastamento entre a idade da reforma e a idade da velhice, sobretudo devido ao aumento da esperança de vida e à saída precoce do mercado de trabalho. Nesta linha de pensamento, Fonseca (2011) afirma que a reforma acontece, muitas vezes, em plena meia-idade, não tendo que ser circunscrita a uma determinada idade cronológica. O autor define esta etapa como uma das várias transições significativas que caracterizam a segunda metade da vida, proporcionando ainda um extenso período de vida no pós-reforma que pode ser vivido com atividade, vitalidade e novos projetos. De resto, são múltiplas as formas de transição entre o trabalho e a reforma: a invalidez, o desemprego e os programas de incentivo à reforma antecipada são disso exemplo, fazendo com que não raras vezes os indivíduos se encontrem em posições ambíguas. Não são trabalhadores, nem desempregados, nem reformados, nem inativos (Thierry, 2006). A cessação precoce da atividade profissional faz com que os indivíduos se sintam confusos em relação aos seus papéis, razão na origem, muitas vezes, de uma crise identitária social e profissional. A velhice, enquanto perda de capacidades físicas e psíquicas, ainda está longe e os indivíduos deparam-se com uma nova etapa das suas vidas que vem reforçar definitivamente a desinstitucionalização de um percurso de vida ternário. No caso português, Quaresma reforça a ideia de que *“os recém-reformados representam uma geração fortemente diferenciada em termos de acesso a oportunidades de desenvolvimento pessoal, de*

*qualificação e de rendimentos, quando comparada com a geração das pessoas muito idosas (80 e mais anos). Este contraste, embora evidente, é mal conhecido naquilo que reflete em termos das reconstruções identitárias resultantes das formas de transição trabalho/reforma e consequentes repercussões nos percursos destas novas gerações”* (Quaresma, 2008, p.25). Efetivamente, pouco sabemos acerca da evolução destes novos modos de vida e dos comportamentos no pós-reforma. Pouco sabemos acerca de como estes adultos projetam o futuro e rentabilizam o seu capital social, cultural e económico em novas formas de participação social, cultural e cívica. Este foco de investigação tornar-se-ia estratégico para o planeamento de políticas públicas que concernem a este grupo populacional.

Se a reforma foi inicialmente reivindicada como um direito ao descanso com dignidade, após uma vida de trabalho ao serviço da sociedade, fazendo face aos desafios inerentes ao processo de envelhecimento, num contexto de alongamento da vida humana, verifica-se uma dissociação crescente entre a idade de passagem para a reforma e o momento em que as manifestações pesadas da senescência começam a ser sentidas. É, pois, possível tirar ainda partido de uma nova fase da vida rica em oportunidades: uma idade de vida liberta do trabalho, mas ainda preservada do envelhecimento, fenómeno que suscitou a invenção da expressão “3ª idade” (Lalive d’Épinay, 2003).

Prova disso é que, a par do capital de vida, o tempo destinado ao lazer tem progredido, preparando o acesso progressivo à “era da geritude”, associada a uma nova conceção de velhice. Ao desenvolver uma abordagem entre lazer e aposentação, Simões define sumariamente o lazer como um *“tempo em que se está livre para se fazer outras coisas do seu agrado”* (2006, p.95). Não esquece, porém, de criticar a visão compartimentada do ciclo de vida em tempo de educação, tempo de trabalho e, por fim, tempo de lazer. Associa esta rigidez a uma visão inaceitável de idosos desvinculados, com a sua identidade ameaçada e sentimentos de inutilidade, pelo facto de não desenvolverem o seu potencial produtivo e os seus recursos inestimáveis. Entende que este tempo designado vulgarmente por “tempo de lazer” pode ser aproveitado para a prática de atividades que produzam bens e serviços, remunerados ou não. Contrariando os sistemas de aposentação inflexíveis e rígidos, destaca a relevância do trabalho produtivo enquanto recurso para a resolução de importantes problemas da sociedade e para o favorecimento de sentimentos de satisfação e realização dos idosos, sempre que daqui decorra significado para a sua existência (Simões, 2006).

Vimos já que a reforma começou por corresponder à construção de um pacto intergeracional para compensar as miseráveis condições de vida a que estiveram expostos os primeiros assalariados. Contudo, e se é certo que a palavra se mantém, esta enquadra-se num contexto sociológico e demográfico totalmente diferente, caracterizado por um aumento considerável da esperança de vida e dos ritmos de vida, que deixaram de se organizar classicamente em função de três tempos: formação, trabalho e reforma (Thierry, 2006). A reforma transforma-se assim numa designação cada vez mais inadequada para caracterizar as últimas fases do trajeto dos indivíduos. Ela não significa o ponto de partida para o envelhecimento, nem para a vivência de alguns poucos anos de descanso merecido após uma longa jornada de trabalho. Para muitos indivíduos, e cada vez mais, ela significa o início de um novo ciclo, de um novo projeto.

De facto, nas culturas tradicionais verificava-se um modelo único de passagem pelas diversas idades, caracterizando os percursos de vida de forma mais ou menos homogénea e onde cada indivíduo correspondia às expectativas do grupo a que pertencia. Nas sociedades atuais os percursos de vida ocorrem num tempo em que ao indivíduo é conferida a possibilidade de organizar e gerir a sua própria vida. Os percursos são mais diferenciados, as transições não são tão precisas ou normativas, o modelo de ciclo de vida organizado em três momentos deixa de ser o único, fazendo sentido diferenciar os jovens/velhos, dos velhos/velhos (Thierry, 2006). Neste contexto, importa sublinhar a importante riqueza humana que representam os reformados e os papéis que podem desempenhar na família e na cooperação intergeracional, nos contextos de voluntariado, nas empresas e nos lugares de vida exteriores aos do mundo do trabalho. Para além dos benefícios inequívocos que a assunção destes papéis pode significar para a reconstrução identitária que se sucede à transição do trabalho para a reforma, tratam-se seguramente de recursos inestimáveis ao serviço da família e da comunidade. Corroborando com este pressuposto, Quaresma sustenta que *“o capital social que os adultos mais velhos representam releva a importância da partilha do património cultural, científico e técnico quotidianamente construído, fator determinante do desenvolvimento das competências sociais com que participamos na sociedade e antídoto contra os processos de exclusão social”* (Quaresma, 2008, p. 30).

Se a possibilidade de assumir novas escolhas e trajetos de vida se evidencia num período de dispersão das idades e de um horizonte temporal ainda alargado, no pós cessação profissional, a verdade é que esses percursos menos lineares e mais incertos estão mais sujeitos a riscos e a instabilidade dos indivíduos e suas famílias, obrigando a pensar nas condições de reestruturação e continuidade dos dispositivos de proteção social.

### 1.3 A continuidade da reforma e da sua sustentabilidade

O inegável alongamento da vida humana, evidenciado pelo envelhecimento das estruturas demográficas, tem proporcionado uma maior visibilidade das pessoas mais velhas e, conseqüentemente, das suas vulnerabilidades. Não obstante concordarmos que têm vindo a sofrer uma melhoria generalizada das condições de vida, assim como têm beneficiado de uma transferência substancial de recursos nas últimas décadas, é verdade também que “*a herança do regime previdencial que antecede a Revolução de 74 deixa ainda gerações de reformados que usufruem apenas de pensão social*” (Fernandes, 2008, p.143).

Existe ainda um conjunto significativo de reformados com baixas pensões, particularmente os que nunca chegaram a contribuir ou que o fizeram durante um curto espaço de tempo. Contudo, é certo que a institucionalização das reformas, assim como a implementação de programas de apoio social que facilitam o acesso a bens e serviços essenciais, têm contribuído para contrariar a descapitalização e favorecer a integração económica e social dos mais velhos. Por maior que seja o horizonte de vida e melhores as condições para a desfrutar, é inegável que a vida se torna mais complexa à medida que os anos avançam e se entra na designada 4ª idade, fazendo-nos pensar nos recursos necessários para fazer face a esses desafios. Lalive d'Épinay (2003) enumera três fases distintas no processo de envelhecimento: a “*vida a inventar ou a autonomia a conquistar*”, quando cessa o constrangimento quotidiano resultante do papel profissional; “*a vida a reordenar ou a aprendizagem do envelhecimento*”, quando o corpo emite sinais de cansaço e faz apelo a diversas modalidades de ajuda; “*a negociação da dependência*”, quando a vida é dominada pela exigência do apoio de outros para compensar os fatores que comprometem a autonomia do indivíduo.

Do mesmo modo, Fonseca (2005) adverte-nos para a distinção entre 3ª e 4ª idade destacando a diminuição da importância da idade cronológica e o aumento da importância da idade funcional. Se são inquestionáveis as conquistas e os benefícios da 3ª idade (aumento da expectativa de vida, elevado potencial de manutenção de boa forma física e mental, níveis elevados de bem-estar pessoal e estratégias eficazes de gestão de ganhos e perdas), não é possível ignorar os fatores que impossibilitam uma velhice ativa e que, na 4ª idade, vão contribuir para uma relação altamente desfavorável entre ganhos e perdas. Referimo-nos às perdas consideráveis no potencial cognitivo; à reduzida capacidade de aprendizagem; ao aumento de sintomas de stresse crónico; à considerável prevalência de demências e aos níveis elevados de fragilidade, disfuncionalidade e multimorbilidade (Fonseca, 2005a).

O crescimento das situações problemáticas ao nível social ou de saúde, à medida que a idade avança, fazem emergir dois problemas estruturais que carecem de reflexão: em primeiro lugar, os efeitos perversos e contraditórios desses mesmos apoios e, em segundo lugar, a sua continuidade e sustentabilidade. Em relação ao primeiro aspeto, é de referenciar que nem sempre a melhoria do estatuto económico se traduz numa melhoria do estatuto social, do mesmo modo que nem sempre os programas de ação social desenvolvidos com vista à preservação da autonomia e da integração social dos mais velhos garantem efetivamente a sua independência, transformando-os em meros recetáculos de serviços, sem possibilidade de decisão ou escolha (Guillemard, 1996). Na mesma linha de pensamento, Fernandes adverte-nos para os efeitos nefastos das intervenções públicas e para a ineficácia dos programas que, ao invés de promoverem a autonomia, transformam pequenas incapacidades em dependências (Fernandes, 2008).

Não obstante todas as fragilidades das medidas e dos dispositivos de política social mobilizados por estes grupos etários, a verdade é que a *“implementação de políticas de proteção social de velhice se destina à integração dos mais frágeis, nomeadamente através de pensões de reforma, o certo é que, gradualmente caminhamos para uma economia, onde o emprego escasseia e os trabalhadores mais velhos são precocemente afastados do mercado da produção. O direito à pensão e o montante da mesma estão condicionados pelo tempo de trabalho e quotização. A precariedade da condição salarial, o desemprego, restringem o montante das pensões, situação que irá acelerar-se num futuro próximo”* (Fernandes, 2008, p.145). De acordo com a autora, o equilíbrio financeiro dos sistemas de segurança social está ameaçado por fenómenos como a diminuição de ativos a descontar, o aumento de inativos a receber apoios, o crescimento das taxas de desemprego, o aumento das situações de reforma antecipada e o crescimento da esperança de vida. Efetivamente, a ausência de oportunidades com que se deparam os desempregados mais velhos leva-os a aspirar poder passar à reforma e a reforçar a ideia da inempregabilidade profissional e inimputabilidade para o trabalho, conduzindo-os a uma auto-exclusão profissional, com consequências ao nível do seu bem-estar material, capacidades físicas e mentais, estatuto social (Fernandes, 2008).

Mas será que o envelhecimento das estruturas demográficas, que se traduz num desequilíbrio intergeracional, coloca irremediavelmente em causa os sistemas de segurança social? Estará o princípio da repartição, em que assenta o sistema de pensões português, definitivamente ameaçado?

A este propósito as opiniões dividem-se e chegam a ser quase contraditórias. Há quem advogue perentoriamente o cenário do fim do Estado-Providência, assumindo uma opinião mais concordante com os princípios neoliberais. Filipe Carreira da Silva (2013) apresenta-nos argumentos que corroboram esta opinião. Entende que o Estado-Providência induz situações de dependência dos seus apoios e promove um modelo de sociedade avesso à mudança, ao risco e à inovação. Entende igualmente que os beneficiários de prestações sociais tendem a tomar por adquiridos os direitos sociais e respetivos apoios e garantias. Por outro lado, advoga que o atual modelo de Estado-Providência assenta sobre perspetivas de crescimento económico irrealistas que, a par do envelhecimento das populações e da diminuição das taxas de natalidade, constituem desafios inequívocos à sustentabilidade financeira do Estado Social. Por fim, destaca a crescente perceção de injustiça relacionada com a divisão do mercado de trabalho em duas partes, uma protegida, com emprego e perspetivas de progressão e outra metade desprotegida, sem perspetivas e condenada a soluções precárias, o que parece produzir um descontentamento que conduzirá a uma crise de legitimação do Estado-Providência (Silva, 2013).

Por oposição, e desenvolvendo uma argumentação crítica à tese da insustentabilidade da segurança social, Varela (2013) critica a imagem totalmente falsa em torno da qual o aumento da esperança de vida seria a causa dessa insustentabilidade. Entende que aquilo que foi um ganho histórico, a segurança social universal, transformou-se, a partir da década de 80, numa almofada social que usa diretamente os fundos da segurança social para financiar o desemprego e a precariedade. A segurança social foi sendo descapitalizada pelo facto dos trabalhadores precarizados descontarem cada vez menos, pelo facto das empresas não pagarem de acordo com a riqueza produzida, e ainda porque uma multiplicidade de reestruturações foram feitas com recurso aos fundos da segurança social. São disso exemplo os subsídios de desemprego, os subsídios parciais de desemprego, as isenções de contribuições para empresas, o pagamento dos *lay-offs* e a formação profissional, financiados com aquilo que deveria ser um fundo de proteção para um envelhecimento digno. Esta descapitalização da segurança social que ocorre, no entender da autora, não pelo aumento da esperança média de vida, mas pelas relações e condições laborais “*é hoje o argumento para baixar as reformas dos que há vinte anos as negociaram e de todos os pensionistas e reformados hoje*” (Varela, 2013, p.75). Considera, pois, ser ideológico associar a longevidade dos reformados à insustentabilidade da segurança social, cabendo aos cientistas sociais uma crítica rigorosa à ideologia que, no seu entender, está na origem de um senso comum, nesta matéria, distorcido.

No ensejo de garantir o equilíbrio orçamental da segurança social, concretamente no campo específico das pensões, e desde que respeitados os direitos subjetivos adquiridos e as expectativas legítimas dos beneficiários, Gonçalves entende adequado encetar algumas alterações em termos de proteção legal de acesso à pensão de velhice, aumentando a idade legal de acesso à mesma, implementando regimes complementares de reforma e reduzindo as pensões atribuídas pelo sistema público, introduzindo mecanismos automáticos de ajustamento dos valores das pensões ou revendo a sua forma de cálculo (Gonçalves, 2014, p.208). Todavia, medidas desta natureza devem ser paralelamente acauteladas com políticas de incentivo à permanência no mercado de trabalho, garantindo condições dignas para os trabalhadores com mais idade, sob pena de as mesmas paradoxalmente resultarem num aumento da taxa de desemprego dos mais velhos. Preferencialmente, era importante que as medidas de permanência dos mais velhos fossem adotadas tentando conciliar a empregabilidade dos mais velhos e dos mais jovens, valorizando a transmissão intergeracional de conhecimentos. A este respeito, Fernandes (2008) relembra-nos o exemplo Finlandês que, contrariando tendências dominantes, criou como lema de uma campanha de envelhecimento ativo a frase: “*a experiência é uma riqueza nacional*”.

Considerando científica (na medida em que as perspetivas de ciclo de vida aconselham a preservação do sentimento de utilidade social) e politicamente importante, pensar em novas estratégias e contributos que favoreçam a permanência dos mais velhos no mercado de trabalho, Van Soest (2010) sugere-nos o estudo de diversas variáveis e circunstâncias que interferem nesse processo. Destaca-nos a importância de estudar, em vários países:

(a) o efeito dos incentivos financeiros para a continuidade do trabalho, tentando perceber como é que as decisões de reforma podem ser sensíveis a esses incentivos;

(b) a criação de oportunidades para uma reforma gradual (criando oportunidades de emprego em part-time), como forma de aumentar a participação de grupos mais velhos no mercado de trabalho;

(c) a relação entre as atitudes dos empregadores e o modo como são percebidas pelos empregados, no comportamento da reforma;

(d) o estudo longitudinal acerca das inter-relações entre saúde (física e mental) e reforma;

(e) a direção da causalidade de muitos fatores que interferem com o comportamento de reforma, tais como as características do emprego e a satisfação no emprego, as decisões de reforma dos casais e em função de circunstâncias familiares.

Entendendo a redução do valor das pensões atribuídas pelo sistema público obrigatório da segurança social como uma possível medida necessária, Gonçalves (2014) sublinha a necessidade de criar regimes complementares de segurança social, garantindo que ao beneficiário é deixada disponibilidade financeira para contribuir para tais regimes.

Fernandes destaca as medidas recentemente implementadas de prolongamento da idade de passagem à reforma, como solução de emergência necessária, mas adverte para a necessidade de implementar um debate público alargado acerca dos princípios em que se fundamenta o nosso sistema de segurança social, no sentido de encontrar plataformas de entendimento sobre os princípios de equidade e justiça social. Se a atividade não tem para todos o mesmo significado, se as carreiras são mais diversificadas e os percursos profissionais cada vez mais heterogêneos, impõem-se repensar um outro formato/modelo que considere os novos desafios inerentes à estrutura demográfica, os desafios de uma economia globalizada, os novos valores da modernidade e novas formas mais flexíveis de passagem à inatividade (Fernandes, 2008).

## **CAPÍTULO II. O ESTUDO DA REFORMA ENQUANTO OBJETO DE ANÁLISE TEÓRICA**

---

## **2.1 A perspectiva da análise funcionalista**

A importância do estudo da reforma evidencia-se pelo facto de se tratar de uma das transições mais significativas do curso de vida. Estudar o ajustamento a este acontecimento providencia informação acerca de como melhorar a qualidade de vida do pós-reforma, assim como acerca do modo como as pessoas se ajustam simultaneamente a desafios internos e externos na idade avançada (Wang, Henkens, & van Solinge, 2011).

Considerando que todos os indivíduos que transitam para a reforma aspiram a preservar a estabilidade e a satisfação com a vida, as mudanças inerentes a esta etapa podem concorrer para a quebra desse sentimento, produzindo inquietações acrescidas e a necessidade permanente de reconquista de um equilíbrio. Neste sentido, este acontecimento obriga sempre a uma adaptação gradual dos sujeitos.

Até aos anos 60, investigações em torno da adaptação à reforma tipicamente consideravam a reforma como um acontecimento crítico que criava desafios ao bem-estar pessoal dos indivíduos. Contudo, não deixando de ser considerado um acontecimento desafiador, a adaptação à reforma caracteriza-se por uma clara heterogeneidade e pode ter também efeitos benéficos, sendo certo que o seu impacto varia de acordo com os indivíduos e, mesmo entre estes, ao longo do tempo (Wang et al., 2011). Atendendo à variabilidade individual e à multiplicidade das interações entre os indivíduos e os contextos em que estão inseridos, defende-se que as diferentes teorias podem ser úteis para compreender as diferentes fases da aposentação. Numa ótica de adaptação funcional dos indivíduos à sociedade, destacamos a teoria do desligamento, a teoria da atividade e a teoria dos papéis sociais.

### **2.1.1 Teoria do desligamento**

Definido pelos seus fundadores, o desligamento é entendido como um processo inevitável de afastamento entre a pessoa idosa e os outros membros da uma sociedade. As relações existentes vão resultando cada vez mais difíceis e a qualidade das que permanecem é alterada (Cumming & Henry, 1961). Os autores sustentam que o declinar biológico se traduz numa dificuldade em manter contactos e desempenhar papéis sociais. Este desencontro inevitável entre indivíduo e sociedade favorece uma maior preocupação com o próprio, fazendo com que o indivíduo se feche sobre si mesmo.

Numa ótica de síntese, podemos caracterizar os principais pressupostos desta teoria da seguinte forma: a) o processo de desvinculação das pessoas que envelhecem e

a atitude da sociedade perante elas é algo de natural; b) este retraimento que se produz é recíproco; c) este processo é algo de inevitável; d) esta desvinculação, que pode ser iniciada pela pessoa ou pela sociedade, torna-se gratificante e benéfica porque contribui para manter o equilíbrio e a ordem social, para diminuir o conflito intergeracional e e) é necessário para um envelhecimento com êxito ao nível pessoal (maior tranquilidade e liberdade para o idoso) e social (Agulló Tomás, 2001, p.220).

Nesta perspetiva de integração funcional dos indivíduos nos sistemas sociais, a própria sociedade e os indivíduos encarregam-se de criar mecanismos de afastamento progressivo. Este processo de desligamento progressivo traduz-se, assim, no *“método através do qual a sociedade prepara os seus membros para que a chegada do inevitável não perturbe o funcionamento ordenado da sociedade”* (Kehl e Fernández, 2001, p.145). A reforma funcionária, assim, como um desses mecanismos facilitadores do afastamento do indivíduo da sociedade e dos papéis até então desempenhados.

Fernández-Ballesteros (2000) acrescenta ainda que esta desvinculação tem como principal finalidade preparar o indivíduo para a morte e dar lugar à substituição geracional. Barenys, ao abordar esta teoria, traduz a ideia, ainda mais individualizada, de que *“o idoso pouco a pouco, e quem sabe inadvertidamente, presta cada vez menos atenção e interesse ao cenário social. Em certa medida desliga-se do tecido social, limita a sua participação, automarginaliza-se”* (1993, p.21).

Contudo, e procurando desenvolver uma reflexão crítica a esta teoria, há que considerar o impacto das estruturas políticas, económicas e sociais na construção e experiência da velhice (Kehl & Fernández, 2001). Apesar de ser predominantemente psicológica, esta teoria teve a virtualidade de procurar explorar a relação entre o indivíduo e os aspetos sociais da idade. O afastamento dos indivíduos da sociedade poderá dever-se a constrangimentos de natureza social e ao estado de saúde, e não ser entendido como um ato voluntário, uma escolha pessoal ou um comportamento pseudouniversal. Por outro lado, não é de supor que os indivíduos se desvinculem de todos os seus papéis da mesma forma. Tornar esta teoria desejável poderá significar uma política de indiferença face aos problemas dos idosos. Da mesma forma, o desligamento e a falta de compromisso dos indivíduos, ao longo da velhice, não são inevitáveis, refletindo muitas vezes padrões de interação social que algumas pessoas já haviam mantido durante toda a vida. Há ainda quem defenda que a desvinculação pode ser específica de certas *coortes* sendo até adaptativa em sociedades gerontofóbicas.

### 2.1.2 Teoria da atividade

A principal teoria alternativa à teoria da desvinculação é a teoria da atividade. Em relação à teoria da atividade, Tomás Agulló sintetiza as premissas fundamentais que a definem: *“a) a maior parte dos idosos mantêm níveis bastante constantes de atividade; b) o nível de atividade ou de inatividade é influenciado por anteriores estilos de vida e por fatores socioeconómicos, mais que por processos universais inevitáveis; c) para ter um envelhecimento com êxito é necessário manter, ou mesmo aumentar, determinados níveis de atividade nas diferentes esferas vitais: física, mental, social, principalmente”* (2001, p. 216).

Esta teoria, disputada quer pela psicologia, quer pela sociologia, envereda por uma perspetiva diferente na explicação do envelhecimento. Um dos seus principais percursores, Havighurst (1963), argumentava que para se conseguir um envelhecimento satisfatório seria necessário manter na velhice os padrões de atividade típicos da idade madura, como se a felicidade se conseguisse através da negação da própria velhice, fazendo perdurar tudo o que caracterizou a fase de vida do indivíduo anterior à da velhice. Num estudo aplicado a sujeitos entre 50 e 90 anos, Havighurst conclui que as pessoas que melhor se adaptam ao envelhecimento são as que mais atividades realizam, mantendo ou modificando as suas tarefas e papéis, de acordo com os seus gostos (Ballesteros, 2000). Num esforço de síntese relativamente às principais teses desta teoria, Moragas refere que: *“a redução das atividades laborais do idoso (reforma) deve substituir-se por atividades compensatórias; quanto maior for o número de atividades assumidas pelo idoso, melhor será a sua adaptação à perda das suas obrigações laborais normais”* (Barenys, 1993, p. 20).

Apesar de haver autores bastante otimistas, que defendem a tese de que ao longo do envelhecimento o nível de atividade se mantém e persiste, Kehl e Fernández (2001) desenvolvem uma crítica a esta mesma perspetiva, sustentada no facto de entenderem quase utópico e irrealista que os idosos mantenham esse nível de atividade como se as transformações biológicas não se verificassem. Por outro lado, alertam para a situação de afastamento do trabalhador idoso do emprego produtivo (o qual caracteriza a principal atividade da idade adulta) por constrangimentos das estruturas sociais.

Ao considerarmos que, nas sociedades contemporâneas, a felicidade está muito associada à produção de rendimento e à utilidade para os outros, facilmente deduzimos que a inexistência de um trabalho produtivo e socialmente válido transforma o indivíduo num ser pouco solidário, condicionando o seu próprio isolamento, assim como o eventual desenvolvimento de um sentimento de inutilidade. Tais sentimentos podem transformar-

se em imperativos intransponíveis para um envelhecimento satisfatório, impedindo os indivíduos de realizar outras atividades com valor, que promovam a sua atividade e satisfaçam os seus gostos e interesses.

### **2.1.3 Teoria dos papéis sociais**

Esta teoria assenta no conceito fundamental de papéis sociais, entendidos como o conjunto de comportamentos determinados pelas normas e expectativas próprias de um estatuto social, sendo que o conjunto desses papéis vai variando ao longo da vida.

De entre o conjunto de papéis que os indivíduos podem desempenhar ao longo da sua trajetória, o papel ocupacional e profissional assume uma importância indelével, sendo considerado como a principal instância de validação cultural e social do indivíduo, eixo central à volta do qual giram as outras dimensões do funcionamento humano (Fonseca, 2011). Concretamente em relação à reforma, ela supõe o abandono de determinados papéis, particularmente dos papéis profissionais, e a adoção de outros papéis e de novas formas de participação, com implicações claras ao nível da própria identidade pessoal dos indivíduos. Em sociedades marcadas pela centralidade do trabalho, onde a participação social dos indivíduos vai sendo definida, em grande medida, pelos papéis profissionais que assumem, a reforma pode ser entendida como uma rutura social, uma perda de lugar na sociedade, uma perda de estatuto económico e social.

Ao enfatizar o processo de enfraquecimento ou perda de papéis profissionais, com possíveis consequências ao nível do surgimento de ansiedade, depressão, autoimagem negativa e baixos níveis de bem-estar na reforma, esta teoria destaca igualmente o fortalecimento de outros papéis, tais como o de membro da família e o de membro da comunidade. Reformados envolvidos noutros papéis ou que se reformem de empregos desagradáveis podem ficar menos perturbados, e até mais satisfeitos, com a perda desses papéis de trabalho (Wang et al., 2011). Na verdade, para quem considera o seu emprego como stressante ou para quem sente realização ao desenvolver papéis familiares ou comunitários, a reforma pode ser mesmo uma oportunidade para usufruir de tempo livre e para desfrutar das recompensas e responsabilidades inerentes a essas tarefas. O importante é conseguir redefinir um lugar para si que satisfaça a necessidade de pertença social e lhe confira estatuto e realização. Contudo, se o indivíduo não conseguir manter um estatuto idêntico ou aproximado ao que possuía, o mais provável é que a experiência da reforma se transforme em fonte de mal-estar e stresse, tanto maior

quanto mais gratificante e reconhecido socialmente tenha sido o trabalho desenvolvido (Fonseca, 2011).

## 2.2 A perspectiva desenvolvimental do ciclo de vida

Partindo de uma perspectiva desenvolvimental do ciclo de vida (Baltes, 1987), a reforma é entendida como “*um acontecimento integrado no contínuo fluir de experiências de que a vida é feita*” (Fonseca, 2011, p.24). Para esta perspectiva, desenvolvida a partir da década de 80 do século XX por Baltes e colaboradores, o desenvolvimento humano será o resultado da interação entre fatores biológicos, históricos e culturais, refletindo a arquitetura do desenvolvimento as interações que estes fatores estabelecem entre si, bem como a respetiva evolução ao longo do tempo (Fonseca, 2007). Socorrendo-nos do esforço de síntese desenvolvido por Fonseca (2007), destacaremos os principais pressupostos desta perspectiva:

- O processo de desenvolvimento humano estende-se ao longo de toda a vida, através de mudanças desenvolvimentais, implicando sucessivas transições e adaptações;
- Não existem períodos mais ou menos importantes do ponto de vista desenvolvimental. O desenvolvimento vai depender, em cada fase da vida, das exigências e das oportunidades com que os indivíduos se deparam;
- Reconhece-se a existência da multidirecionalidade e multidimensionalidade do processo de desenvolvimento: isto é, não acontece num único sentido, nem numa única direção;
- Dá ênfase à integração histórica e social na vida dos indivíduos, assim como a fatores ligados à idade cronológica e outros fatores contextuais;
- Centra o desenvolvimento na plasticidade, entendida como capacidade de otimizar comportamentos com vista a uma melhor adaptação. O potencial de plasticidade de cada indivíduo ao longo da vida diminui, sobretudo à medida que os recursos biológicos diminuem;
- Reconhece um potencial de intervenção no desenvolvimento psicológico, havendo períodos da vida humana mais favoráveis à intervenção que outros;
- Dá relevo a um desenvolvimento por oscilações, através de uma alternância permanente entre ganhos e perdas, sendo que o desenvolvimento se define como uma mudança na capacidade adaptativa do organismo;

- O processo adaptativo obedece a um modelo composto por três mecanismos: seleção, otimização e compensação que permitem compreender como os indivíduos se vão adaptando ao longo do ciclo de vida;
- Os indivíduos são produtores e produtos do seu próprio desenvolvimento, participando ativamente na modelação do seu próprio ambiente;
- O estudo do desenvolvimento humano deve ser realizado numa perspetiva multidisciplinar, devendo contemplar contributos, entre outros, da biologia e da sociologia.

Compreender os modos de vida na reforma obriga, pois, a perceber os recursos a que os indivíduos foram acedendo ao longo da sua trajetória de vida e igualmente os recursos de que dispõem aquando da transição para a reforma, considerando que os mesmos contribuem para que os indivíduos se sintam mais satisfeitos no presente e até mais capazes de se projetarem no futuro.

Esta perspetiva enfatiza que as transições ao longo da vida, e em particular as experiências da adaptação à reforma, dependem das circunstâncias específicas nas quais a adaptação ocorre. Fatores tais como a possibilidade de controlar o processo de transição do trabalho para a reforma, as circunstâncias demográficas, a história individual, as experiências de trabalho no passado, estatuto de saúde ou financeiro, hábitos de lazer, são suscetíveis de contribuir para diferentes padrões de adaptação. A premissa central é a de que se um indivíduo foi cultivando um estilo flexível para lidar com as transições de vida anteriores, está menos integrado socialmente no seu trabalho e reúne atributos que ajudam a suavizar e concretizar a transição, estará mais propenso a se preparar bem para a adaptação e para conseguir melhores resultados desse processo (Wang & Shultz, 2010).

Por outro lado, destaca igualmente a ideia da interdependência das esferas da vida, ou seja, as experiências em determinado domínio da vida, como por exemplo o trabalho, influenciam e são influenciadas por outras esferas da vida. Neste sentido, os domínios da vida que não estão relacionados com o trabalho são importantes para a adaptação à reforma, na medida em que providenciam aos reformados com alternativas ocupacionais, identidades valorizantes e oferecem oportunidades para se envolverem em atividades desejáveis e com significado após a reforma (Wang et al., 2011). Neste sentido, a reforma é entendida como um acontecimento enquadrado no curso de vida e predomina a visão de uma trajetória de desenvolvimento positivo na vida pós-reforma (Pinquart & Schindler, 2009; Wang, 2007).

No âmbito desta perspetiva de curso de vida, iremos destacar a teoria da continuidade e a perspetiva do recurso.

### **2.2.1 Teoria da continuidade**

A teoria da continuidade enfatiza o contínuo desenvolvimento do indivíduo e a tendência de manterem padrões consistentes ao longo da vida, mesmo quando o próprio tem que se adaptar a situações negativas. Como refere Atchley (1999), “*o ponto de partida centra-se na alta probabilidade de associação entre o passado e o presente e os padrões que podem ser antecipados sobre as formas de pensar, atuar e relacionar-se*” (Ballesteros, 2000, p.48). O desejo de continuidade serve de base ao processo de adaptação e motiva as pessoas a se prepararem para as grandes mudanças, tais como a reforma. Conseguir ajustar os interesses individuais desenvolvidos ao longo da trajetória às condições impostas pela reforma, substituindo a atividade profissional por novos planos e objetivos que tornem a vida tão preenchida como anteriormente, parece ser a condição para uma reforma satisfatória (Fonseca, 2011).

Consequentemente, é possível prever que apenas severas dificuldades em manter padrões gerais de vida poderiam conduzir a uma qualidade não desejável da transição e a uma adaptação mal sucedida à aposentadoria (Wang & Shi, 2014). Neste sentido de continuidade, a passagem à reforma não representa uma rutura assim tão significativa na vida da pessoa, uma vez que esta não desenvolveu apenas um único papel ao longo da vida, mas vários: o de trabalhador, pai, amigo, membro de uma associação ou clube, etc. O indivíduo vai investindo noutras esferas da sua vida, como a família, os amigos, os lazeres, as associações, entre outras. Assim sendo, podemos supor que o indivíduo se vai preparando para o seu novo papel de reformado, vivendo uma certa continuidade com a passagem à reforma, sobretudo se se dedicava a várias esferas da vida, já desenvolvia algum tipo de voluntariado ou já projetava lançar-se em algum negócio/projeto (Langlois & Fortin, 1999). Na verdade, a reforma tornou-se, ela mesma, um papel inerente à sociedade e pode constituir uma oportunidade para a concretização e ampliação de papéis extraprofissionais (Fonseca, 2011). Contudo, quando o trabalho se assume como a principal fonte de valorização e a única forma de possuir um estatuto reconhecido pela sociedade, a reforma pode ser vivida como uma verdadeira rutura, podendo conduzir os indivíduos a sentimentos de inutilidade e exclusão.

Na sequência dos princípios da teoria da continuidade, Atchley (2000) reflete sobre a reforma como um processo caracterizado por uma série de etapas: fase da pré-reforma; fase da lua de mel; fase do desencanto; fase da definição de estratégias de *coping*; fase da estabilidade; podendo ocorrer a fase do retorno:

- **fase da “pré-reforma”** – este período pode ser vivido em duas fases: uma mais remota e outra mais próxima da reforma. Na fase remota, a reforma não suscita pavor nos indivíduos e é vivida como uma fase vagamente positiva, não suscitando a necessidade de uma planificação racional. Nesta fase, a familiarização com a reforma tende a ser informal e pouco sistemática. Uma vez que uma adaptação tranquila à reforma supõe segurança financeira e adaptabilidade pessoal, pode começar a realizar-se, nesta fase, um suplemento/poupança económica para que na reforma se consiga sustentar um estilo de vida desejado. Do mesmo modo, desenvolver competências de lazer ou laços com organizações da comunidade, nesta fase mais longínqua, também ajudaria a preparar a reforma. Contudo, são feitos poucos esforços para desenvolver este trabalho numa fase ainda remota da reforma, tornando as pessoas impreparadas para este acontecimento.

Na fase mais próxima da reforma as atitudes perante este acontecimento tornam-se mais negativas, uma vez que as realidades da reforma se tornam mais claras, do mesmo modo que muitos indivíduos se confrontam com o facto de não se terem adequadamente preparado do ponto de vista financeiro. Contudo, há indivíduos que se mantêm positivamente orientados nesta fase. Os programas de preparação para a reforma compensam os estereótipos negativos em relação à reforma, reduzindo a ansiedade anterior a esta etapa. Nesta fase o indivíduo começa a preparar-se para a separação do seu emprego e desenvolve um conjunto de fantasias acerca do que pensa poder vir a significar esta nova fase. Estas fantasias podem significar imagens precisas ou totalmente irrealistas em relação ao futuro. Todavia, há sempre uma dose de idealização romântica acerca do que poderá vir a ser a reforma.

- **fase da “lua-de-mel”** - a fase designada de lua de mel corresponde a um período bastante ocupado e eufórico em que o indivíduo descobre liberdade de tempo e espaço para fazer o que durante anos a fio não pôde fazer. Alguns dos que se prepararam e cultivaram algum tipo de atividade prévia passam a desenvolvê-la mais assiduamente. É provável que sintam nunca terem estado tão ocupados, tentando viver e experimentar tudo o que podem. Esta fase, também designada por alguns autores de euforia, conduz a um sentimento de alegria intensa. Não há horário fixo, concretizam-se projetos que repousavam enquanto o indivíduo trabalhava, viaja-se, renova-se a casa,

desenvolve-se uma reaproximação à família, desenvolvem-se tarefas que não foram possíveis realizar anteriormente (Langlois & Fortin, 1999).

Contudo, nem todos os indivíduos experimentam esta fase de lua de mel, quer seja por motivos económicos, pela saúde, estilo de vida, situação familiar ou outro constrangimento. O tempo despendido nesta fase é imprevisível, dependendo dos recursos disponíveis ao indivíduo e da sua imaginação para os usar. A certa altura, quase todos os indivíduos descobrem que não conseguem permanecer indefinidamente na fase de lua de mel e iniciam uma rotina. Se essa rotina proporciona satisfação de vida, é provável que se estabilize. Tais situações ocorrem particularmente quando a vida para além do trabalho foi preenchida com atividades e relações sociais.

- **fase do desencanto** – depois da lua de mel, algumas pessoas iniciam uma fase caracterizada pelo desencanto ou mesmo depressão. Pode acontecer um momento em que as “férias” se tornam cansativas e o reformado apercebe-se que a vida de reformado não é tão interessante quanto o que imaginava.

Este abalo emocional ocorre quando os indivíduos percebem que as suas fantasias sobre a reforma não se cumprem, e pode dever-se a vários fatores, tais como: ter poucas alternativas ocupacionais, pouco dinheiro, fraca saúde, sofrer outras perdas de papéis para além da reforma, ter estado anteriormente muito envolvido no seu trabalho, não estar habituado a gerir a sua vida, ter de mudar de local de residência onde viveu toda a sua vida, etc. Quanto mais irrealistas tenham sido as fantasias desenvolvidas na fase da pré-reforma, mais provável será vivenciar um sentimento de vazio e desencanto nesta fase. Em alguns casos a fase do desencanto resulta de uma falha de socialização e preparação para a reforma, que terá promovido o desenvolvimento de uma conceção irrealista do papel de reformado.

Gaullier prefere mais falar de crise do que de desencanto, uma vez que sem o emprego os indivíduos vivem uma crise de identidade, não sabendo muito bem se se devem considerar trabalhadores ou reformados. Em alguns casos, os indivíduos não conseguem fazer o luto que decorre da perda da sua antiga vida profissional e do estatuto a ela inerente (Gaullier, Gognalons-Nicolet, & Desbiolles, 1983). Enquanto que a maioria das pessoas encontram uma forma de ultrapassar o desencanto, algumas, porém, podem nunca conseguir superar a depressão.

- **fase da reorientação/definição de estratégias de coping** – no decorrer desta fase, os indivíduos passam por um processo de reavaliação e constroem perceções mais realistas da sua experiência de reforma, que podem ser usadas a favor da construção de

uma estrutura e rotina para a vida na reforma, elevando os níveis de satisfação de vida. Esta reorientação implica uma série de mudanças e produz-se logo que a pessoa adota uma “rotina simpática”, por relação à rotina vinculativa de outrora, com vista a uma vida mais estável (Langlois & Fortin, 1999). Este processo supõe explorar novas formas de envolvimento no mundo circundante, por vezes com a ajuda da família, amigos ou grupos da comunidade.

- **fase da estabilidade** - as pessoas desenvolvem um estilo de vida rotineiro. Geram-se meios para o confronto rotineiro com as mudanças que se produziram com a reforma. Algumas pessoas passam diretamente da fase de “lua-de-mel” para um estado de estabilidade. Contudo, o mais provável é que tenham passado por etapas de sucessiva reavaliação e reajuste de objetivos até aqui chegarem. Nesta fase, a vida pode ser ocupada e pode ter momentos excitantes, mas a maior parte do tempo é previsível e satisfatória. As pessoas com uma rotina satisfatória estão conscientes das suas capacidades e limitações, conhecem o que se espera delas e dos seus papéis. Pode dizer-se que ao atingir esta fase do processo de adaptação à reforma, o indivíduo já domina o seu novo papel de reformado. Essa rotina pode, todavia, ser interrompida por acontecimentos como uma incapacidade física, uma doença ou perda de outros papéis, originando a necessidade de uma nova rotina. O indivíduo pode mesmo regressar à fase da reorientação.

Os indivíduos podem perder o seu papel de reformado por motivos de doença ou incapacidade, as quais muitas vezes acompanham o próprio processo de envelhecimento. Nestas situações, transitam do papel de reformados para o papel de doentes ou dependentes, carecendo de apoio para a gestão da sua própria vida. Perder a independência financeira ou assumir uma nova condição de trabalhador, por via de uma nova ocupação profissional, são igualmente situações que conduzem à perda do estatuto de reformado (Atchley, 2000).

Certo é que nem todos os indivíduos experienciam todas estas fases ou as experienciam pela ordem aqui apresentada. É necessário considerar que podem ser diversos os caminhos de adaptação à reforma, o que reforça o papel dos estilos adaptativos individuais face às transições e confere ao conceito de adaptação um maior valor explicativo, pela consideração conjunta das diferenças individuais e das circunstâncias ambientais.

Procurando testar o modelo de adaptação à reforma proposto por Atchley, os autores Reitzes & Mutran (2004) desenvolveram um estudo de acompanhamento de trabalhadores mais velhos desde a pré-reforma até 24 meses após a reforma, a fim de

explorar estádios na reforma, assim como o impacto de fatores psicossociais, background social e fatores de género na adaptação à reforma. Os seus resultados apoiaram o modelo de adaptação de Atchley, demonstrando que até seis meses após a reforma verifica-se um aumento inicial de atitudes positivas, seguido de um declínio até aos 12 meses e uma recuperação para níveis equivalentes aos da pré-reforma 24 meses depois da reforma. Se numa primeira fase se reduz o stress e se conquistam novas liberdades, numa fase subsequente adquire-se uma noção mais clara dos constrangimentos, limitações e ambivalências que caracterizam este processo, até se atingir uma nova etapa de equilíbrio, bem-estar e adaptação às oportunidades da reforma.

Sem descurar a importância de cada um destes contributos para o entendimento do processo de transição e adaptação à reforma, parece-nos que ele deve ser considerado sobretudo em função de um dado contexto material, geográfico, relacional, social e cultural que o condiciona, assim como em função da forma subjetiva como cada um o percebe. Partindo de um determinado contexto e de uma dada trajetória biográfica, onde possa ou não ter sido possível acumular recursos e oportunidades, o indivíduo viverá a reforma de maneira mais ou menos ativa, mais ou menos solidária, mais ou menos integrada no tecido social (Fonseca, 2011).

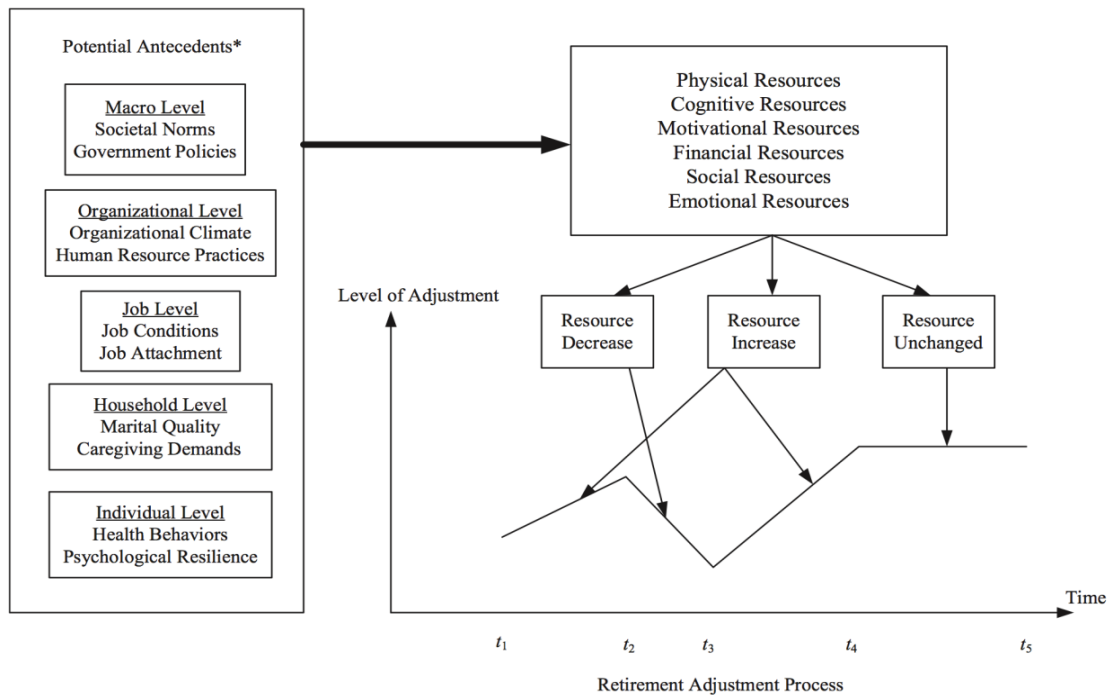
### **2.2.2 Perspetiva dos recursos**

Ainda numa linha de curso de vida, assente no paradigma do desenvolvimento contínuo dos indivíduos, a perspetiva dos recursos vem dar ênfase à tese de que esse desenvolvimento depende das exigências e oportunidades com que os indivíduos se deparam em cada fase da sua vida, do contexto sócio histórico em que se encontram e de fatores de ordem pessoal e contextual. De acordo com esta perspetiva, os recursos podem ser definidos como o acervo de capacidades que o indivíduo possui para fazer face às necessidades por ele valorizadas e podem incluir recursos físicos individuais, recursos cognitivos, recursos motivacionais, financeiros, sociais e emocionais (Wang, 2007). A premissa central desta perspetiva dos recursos para estudar a adaptação à reforma reside na ideia de que *“the ease of adjustment is the direct result of the individual’s access to resources”* (Wang et al., 2011, p.206). Por outras palavras, quando as pessoas dispõem dos recursos de que necessitam para preencher necessidades que valorizam vão sentir menos dificuldade de adaptação à reforma. Contrariamente, o decréscimo desses recursos poderá produzir efeitos adversos nesse processo, podendo conduzir o reformado a estados de privação, depressão, retraimento físico ou social (Wang & Shi, 2014).

Destacando justamente a importância dos recursos acumulados na vivência da reforma, Guillemard desenvolve em França, nos finais dos anos 60, uma célebre investigação com vista a testar o impacto desses recursos nos modos de vida dos reformados. A autora parte da perspectiva de que as práticas de reforma dependem dos recursos acumulados durante a vida de trabalho. Esses recursos podem assumir-se sob a forma de bens (rendimento, rede/alcance das relações sociais, grau de envelhecimento, estado de saúde) ou de potencialidades (instrução, situação anterior de trabalho mais ou menos propícia à tomada de iniciativas, atividade fora do trabalho) (Guillemard,1972). A posse desses diferentes recursos (bens e potencialidades), para além de influenciarem os trunfos detidos para enfrentar a reforma, mostrou ter forte impacto no modo como os reformados estudados vivenciavam a reforma.

Considerando que esses modos de vida específicos da reforma são o resultado dos bens e recursos adquiridos ao longo da vida e dos recursos em que se reinveste, existem hoje condições para que os indivíduos mais velhos desfrutem de oportunidades e de novos projetos que confirmam sentido ao horizonte alargado de vida.

Nesta linha de pensamento diacrónica, contributos recentes à perspectiva dos recursos sustentam que a adaptação à reforma se assume como um *“longitudinal process during which retirees’ levels of adjustment may fluctuate as a function of individual resources and changes in these resources”* (Wang et al., 2011, p.207). Assim sendo, se ao longo da vida a totalidade dos recursos não muda significativamente, é previsível que os indivíduos não experienciem grandes mudanças ao nível de adaptação. Contrariamente, se os recursos decrescem consideravelmente, os indivíduos sentirão uma mudança negativa no nível da adaptação. Por outro lado, se os indivíduos investem significativamente na aquisição de novos recursos que preencham necessidades valorizadas, podem experienciar uma mudança positiva ao nível da adaptação. Em suma, este acréscimo ao quadro teórico dos recursos tem a flexibilidade de acomodar uma variedade de padrões longitudinais que conferem flexibilidade para compreender diferenças individuais que ocorrem longitudinalmente no processo de adaptação à reforma (Wang, 2007; Wang & Shi, 2014). O bem-estar dos reformados pode flutuar a qualquer altura, de acordo com a variação da totalidade dos seus recursos. Tal como nos retrata a figura abaixo representada, esses recursos estão relacionados com variáveis provenientes de um nível macro, de um nível organizacional, de um nível de trabalho, de um nível familiar e de um nível individual. Conhecer esses recursos e o modo como flutuam ao longo do tempo pode permitir-nos ter uma visão mais compreensiva dos diferentes fatores que influenciam a adaptação à reforma.



**Figura 1** - Ilustração da perspectiva dinâmica de recursos para a compreensão do processo de adaptação à reforma (Wang et al., 2011).

Não há formas universais de adaptação à reforma, por isso mesmo assume-se que nem todos os indivíduos experienciam este acontecimento da mesma forma ou seguindo as mesmas etapas. Tal como acontece na assunção de outros papéis, o “papel de reformado” envolve a vivência de um processo ao longo do qual se entrecruzam variáveis complexas e multidimensionais. Particularmente destacamos fatores de duas ordens: o contexto sociopolítico, que define um modo de conceber e intervir nas estruturas económicas em geral e na reforma em particular, e fatores de ordem pessoal e contextual que obrigam a entender o indivíduo como produtor e produto da dinâmica evolutiva da sua história de vida. Nesta segunda ordem de fatores, poder-se-iam enunciar uma multiplicidade de domínios com potencial para influenciar o processo de adaptação à reforma. De entre estes, destacamos o modo como se foram experienciando as diversas transições ao longo da trajetória de vida, a experiência profissional acumulada, os recursos culturais a que se pôde ou pode aceder, os relacionamentos sociais construídos, os recursos económicos de que se dispõe e as condições de saúde vivenciadas.

Em ordem a entender a complexidade do processo de adaptação à reforma, e os diferentes modos de vida que daí decorrem, advogamos a importância de fazer confluír os contributos destas diferentes perspectivas teóricas abordadas. Cada uma delas pode

contribuir para melhor explicar um aspeto específico deste fenómeno e, em conjunto, constituírem uma visão e um modelo mais integral de compreensão da natureza complexa da adaptação à reforma.

**CAPÍTULO III. A TRANSIÇÃO TRABALHO-REFORMA NUMA SOCIEDADE  
MARCADA PELA CENTRALIDADE DO TRABALHO**

---

### **3.1 O impacto do trabalho e do não-trabalho - inserção e desinserção no mercado do trabalho em Portugal na segunda metade da carreira**

O trabalho e a carreira laboral desempenham um papel muito importante no decurso do ciclo de vida, afetando o bem-estar e a satisfação dos indivíduos. O impacto do trabalho e a estrutura da carreira laboral individual têm-se, contudo, diversificado cada vez mais.

As ocupações progressivamente mais dinâmicas vão exigindo, por parte das pessoas, uma maior flexibilidade e uma formação contínua. Por essa razão, períodos de educação/ formação e trabalho estão cada vez mais unidos. Quaisquer que sejam as modalidades de conjugação entre trabalho e formação, a verdade é que o trabalho define, em grande medida, a atividade dos indivíduos, assim como a sua identidade. O modo como os sujeitos se representam e definem está em grande medida relacionado com as suas experiências laborais.

Não descurando os desafios que o trabalho comporta a um nível mais individual, pensar em ativos e não ativos remete-nos para o conjunto de desafios e exigências representados num plano mais coletivo e, em particular, ao nível das relações intergeracionais. Está em causa uma distribuição de recursos entre os diversos grupos etários, entre os quais o acesso ao trabalho e, em consequência, distintas transferências económico-financeiras decorrentes da condição perante o trabalho. Contudo, e no que concerne à transição para a reforma, não se coloca apenas em causa a distribuição de recursos entre gerações, mas particularmente desafios relacionados com as representações em torno dos mais velhos e do(s) lugar(res) que devem ocupar na sociedade. Sendo o trabalho um recurso socialmente muito valorizado, pode configurar-se, por essa mesma razão, fator potenciador de discriminação social. Combater a exclusão e a marginalização dos mais velhos impõe perceber que *“reposicionar o idoso no conjunto do sistema de relações intergeracionais constitui um imperativo democrático e um desafio político que as sociedades envelhecidas enfrentam”* (Vilaverde Cabral, 2013, p.13).

De resto, Guillemard (2003, 2005) contraria justamente a visão extremamente redutora que se prende com a abordagem do envelhecimento das sociedades centrada a partir do prisma da aposentadoria e reforma. Na verdade, o envelhecimento da população coloca em causa todo um modelo cultural de organização das idades e dos tempos sociais, onde se incluem formas de trabalhar, de distribuir os tempos sociais no decorrer da vida, de cobrir os riscos sociais e de conceber as identidades de cada idade e as

relações entre as gerações. Em suma, torna-se assim imprescindível considerar, de forma indissociável, o mercado de trabalho, o sistema de proteção social e a organização das temporalidades no ciclo de vida (Guillemard, 2003,2005).

A propósito dos comportamentos discriminatórios em relação às pessoas mais velhas no contexto laboral em Portugal, o IESE (Instituto de Estudos Sociais e Económicos) desenvolveu um estudo que comprova as diferenças no tratamento de trabalhadores de diferentes idades. Os trabalhadores mais velhos recebem menos ofertas de emprego do que os mais jovens<sup>2</sup> e os empregadores mostravam claramente preferência pelos trabalhadores mais jovens, sendo a prática de recrutamento de trabalhadores mais velhos claramente excepcional. As empresas consideravam, no geral, um trabalhador com mais de 35 anos como “velho”. De resto, os trabalhadores mais velhos parecem ser alvo de discriminação mesmo quando ainda em funções, verificando-se, a título de exemplo, que têm menos oportunidades de formação do que os mais jovens.<sup>3</sup> O mesmo estudo indica que desde 2000 as grandes empresas portuguesas passaram por processos de reestruturação que levaram à redução do número de ativos através de dois processos: (1) saída dos trabalhadores mais velhos através do recurso extensivo a reformas antecipadas e negociações de rescisões; (2) recrutamento de pessoas mais jovens e melhor qualificadas (Marques, 2011).

A questão pertinente que se coloca é acerca da inevitabilidade deste processo. Será inevitável que em nome da salvaguarda do emprego se encorajem reformas antecipadas? Ditará o fenómeno do envelhecimento demográfico condutas e políticas homogéneas, em matéria de trabalho?

Efetivamente, e como deixa claro Guillemard (2003, 2005), é o carácter contrastado das respostas políticas dos diferentes países que contraria todo e qualquer determinismo ao nível das políticas de emprego, e particularmente dos ativos entre os 55 e os 64 anos, e que ilustra escolhas coletivas distintas inerentes a diferentes definições de idade e suas relações com o emprego. Como nos referenciou a autora, a maioria dos países da Europa continental, e Portugal não foi exceção, encorajou as pré-reformas, conduzindo essa prática a uma redução significativa das taxas de emprego dos ativos entre os 55 e os 64 anos, enquanto que nos países escandinavos ou no Japão a

---

<sup>2</sup> Dados mostram que enquanto a taxa de oferta mensal de trabalho para os desempregados entre os 26-35 anos é de 3,4%, este valor é apenas de 1,4% para os trabalhadores entre os 46-55 anos. De igual modo, um desempregado entre os 46-55 anos permanece no desemprego, em média, 28,4 meses, enquanto que um desempregado entre os 26-35 anos permanece nessa situação em média 17,7 meses (Marques, 2011).

<sup>3</sup> Dados mostram que a formação profissional se concentra na faixa etária dos 25-44 (58% do total dos formandos), enquanto apenas 7,4% dos indivíduos entre os 55-64 anos e 4,7% dos indivíduos com mais de 65 anos participavam neste tipo de iniciativas (Marques, 2011).

realidade foi bem diferente, uma vez que esses países escolheram reforçar as suas políticas ativas de emprego para os assalariados com mais de 45 anos, fazendo com que a atividade permaneça a regra nessas idades.

De facto, dentro de uma mesma idade cronológica as realidades dos assalariados são muito diferenciadas, de acordo com diferentes entendimentos e medidas que os países adotam. Concretamente em relação às trajetórias profissionais da segunda parte da carreira, concordamos, pois, com Guillemard (2003, 2005), quando ela afirma que a participação no mercado de trabalho deve ser apreendida como uma construção social.

Se tivermos em consideração a tipologia de trajetórias no mercado de trabalho na segunda parte da carreira profissional proposta por A.M. Guillerard (2010), podemos considerar que Portugal se enquadra entre os países que combinam prestações limitadas ao nível de cobertura dos riscos de não trabalho e uma certa escassez de instrumentos de integração no mercado de trabalho.

Em virtude disso, os indivíduos que que auferiram baixos níveis remuneratórios correm o risco de só poderem contar com redes mínimas de proteção social quando não se conseguem manter no mercado de trabalho até atingir a idade legal da reforma.

Paradoxalmente, este desígnio da atividade é tão mais pertinente quanto incisiva é a apologia de um envelhecimento ativo, reiterada por instâncias internacionais como a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Comissão Europeia ou a OCDE, que se multiplicam em medidas e iniciativas promotoras do referido envelhecimento ativo. Pese embora o conceito de atividade ser revestido de múltiplos entendimentos, é certo que se reforça hodiernamente a necessidade de prolongar a condição de ativo, assim como a necessidade de que a passagem da condição de ativo para inativo ocorra na sequência de uma desvinculação gradual do mundo do trabalho. Mais ainda se acrescenta a importância das pessoas mais velhas se preservarem ativas durante a reforma, enfatizando que a atividade fomenta um envelhecimento mais saudável e com mais qualidade de vida. Considera-se, com efeito, que passar da vida ativa à reforma significa maior risco de inatividade, com todos os desafios inerentes à integração social e à preservação da saúde. Embora os estudos acerca da relação saúde/reforma não sejam lineares e concludentes, é de supor que exista alguma relação entre estas variáveis. Por exemplo, Calvo, Sarkisian & Tamborini (2013) concluem que os trabalhadores que transitam para a reforma antes do tempo institucional e culturalmente definido para esse acontecimento experimentam piores resultados de saúde.

Se efetivamente se assistiu, em Portugal, em meados da década de setenta, à implementação de um sistema de pensões de reforma, tendencialmente universal, que favoreceu uma progressiva integração económica dos reformados, também é certo que se verificam elevadas disparidades ao nível dos rendimentos. Essas disparidades traduzem desigualdades decorrentes dos lugares ocupados na divisão do trabalho durante a vida ativa, desigualdades relativas à proteção oferecida pelos diversos regimes de reforma (regime geral, regime dos funcionários públicos e regimes especiais) e desigualdades que refletem uma heterogeneidade ao nível das carreiras contributivas.

Apesar dos indivíduos poderem contar com um rendimento com vista a substituir e compensar os rendimentos do trabalho, nem sempre o sistema socialmente instituído garante escapar a diversos graus de vulnerabilidade e desvalorização simbólica.

A título de exemplo, e se considerarmos como referência o ano de 2013<sup>4</sup>, dados retirados da Pordata evidenciam-nos que de um total de 1.725.643 pensionistas, com pensões de velhice do Regime Geral do Centro Nacional de Pensões, auferiam: pensões iguais ou inferiores a 500€ (1.345.070), cerca de 77,9% pensionistas; pensões com valores compreendidos entre os 500€ e os 1000€ (271.264), 15,7% pensionistas; e com pensões superiores a 1000€ (109,309), apenas 6,3% de pensionistas. Se a estes dados acrescentarmos 97.695 reformados dependentes da Caixa Geral de Aposentações que dispõem de pensões iguais ou inferiores a 500€, concluimos que 1.442.765 pensionistas de velhice auferem pensões com valores inferiores ou próximos de limiar de pobreza. Mesmo sem incluirmos nesta análise indivíduos que auferem: pensão social do regime não contributivo, titulares de pensões do regime regulamentar rural e do regime rural transitório e titulares de pensões de sobrevivência, grande parte destes auferindo pensões claramente inferiores ao valor de 500€, podemos concluir que uma grande percentagem de pensionistas dispõem de recursos próximos ou abaixo do limiar de pobreza, dando conta do fraco poder protetor do sistema de pensões de reforma e, por consequência, da fragilidade do Estado-providência Português (Fernandes, 2008).

Para além de se confrontarem, não raras vezes, com uma redução dos rendimentos, particularmente os reformados cuja vida ativa decorreu em organizações económicas do sector privado e que dependem do sistema geral de pensões de reforma, também veem vedadas, ou pelo menos fortemente limitadas, as oportunidades de definirem o momento a partir do qual entendem adequado interromper a sua atividade profissional.

---

<sup>4</sup> Segundo informações disponibilizadas pela PORDATA, relativas a pensões de reforma de 2013.

### 3.2 Motivações e desafios da passagem à reforma e a reformulação identitária

Por regra, a reforma é sempre abordada tendo em conta várias dimensões como a ausência da participação no trabalho, a perda de alguns rendimentos, a aceitação de uma pensão, a redução do horário de trabalho, a perceção subjetiva de encontrar-se reformado, a perda de redes de sociabilidade provenientes do trabalho, o abandono permanente do trabalho ou da própria carreira profissional. A sua importância advém, justamente, da contraposição com a experiência de estar empregado, de estar a trabalhar.

De facto, o trabalho não só organiza toda a atividade dos indivíduos como também contribui decisivamente para a construção do autoconceito, da identidade, do lugar no mundo. Deste modo, a sua perda, quer seja voluntária ou involuntária, antecipada ou na idade prevista, parcial ou total, na sequência de um processo regular ou de uma experiência de incapacidade, traz sempre associado, ainda que temporariamente, algum sentimento de vazio para o indivíduo. Na verdade, trata-se de um momento de confusão identitária. O indivíduo sabe de onde vem, mas não sabe para onde vai. Dito de outro modo, trata-se de um momento de transição, uma vez que ocorre um acontecimento que resulta numa mudança de conceções acerca de si mesmo e do mundo, obrigando o indivíduo a mudar o seu comportamento e as relações que estabelece com o meio (Schlossberg, 1981).

No entender de Vaillant (2002), existem sobretudo quatro circunstâncias face às quais a reforma se pode tornar num acontecimento stressante: quando é involuntária e não planeada; quando o indivíduo não tem outros meios de suporte para além do salário; quando a própria vida não era feliz e o trabalho se assumia como um escape; quando é precipitada por uma situação de saúde frágil ou perda de saúde.

Mesmo quando a transição para a reforma é desejada pelos indivíduos, não se realiza sem tensões, mas é vivida, considerando entendimentos mais extremos, como uma *“mort sociale, tellement le travail constitue un facteur lourd d’identité et de reconnaissance. Le passage à la retraite se traduit d’abord par une perte identitaire, d’autant plus forte que le salarié a été exclu de l’entreprise ou exclu dans l’entreprise”*<sup>5</sup>(Thierry, 2006, p.29).

---

<sup>5</sup> “uma morte social, desde logo porque o trabalho representa um pesado fator de identidade e de reconhecimento social. A entrada na reforma traduz-se, desde logo, por uma perda identitária, tanto mais forte quanto o assalariado foi excluído brutalmente da empresa ou, até, excluído no seio da própria empresa do acesso ao fim de carreira plenamente reconhecido” (tradução livre).

A reconstrução identitária que se impõe acontece através de um processo que se prolonga durante pelo menos um ano. Algumas vezes o contexto familiar ou as estruturas de participação coletivas podem desempenhar um papel de recurso para o sucesso desta passagem, contudo, não raras vezes, este processo é efetuado pelos indivíduos sozinhos e a sua duração e sucesso dependem dos recursos identitários do indivíduo, desta espécie de capital individual acumulado ao longo do percursos de vida e depende, também, das suas raízes. Para alguns, infelizmente, o processo realiza-se muito mal, com uma multiplicidade de sintomas psicossomáticos ou até com síndromes psiquiátricas (Thierry, 2006).

Destacamos, seguindo a síntese realizada por Fonseca (2011, p.42,43), as principais mudanças que se operam com a passagem à reforma:

- domínio financeiro (a reforma implica, não raras vezes, a perda de rendimentos que se podem acentuar à medida que os gastos com a saúde aumentam ou quando se verificam elevados encargos financeiros);
- estilos de vida (algumas pessoas transitam de uma situação de atividade permanente para situações de isolamento social e solicitações mínimas);
- uso do tempo (a ocupação do imenso tempo livre nem sempre se consegue garantir com atividades úteis e que deem prazer);
- saúde (é sempre de esperar uma quebra progressiva dos níveis de saúde real);
- vida conjugal (mudanças de papéis na vida conjugal ou reformas temporalmente desfasadas podem comprometer o bem-estar psicológico nesta etapa);
- vida familiar (a emergência do papel de avô/avó, a morte de alguns familiares e relações com os filhos dominadas por um caráter assistencial podem dar origem a desafios consideráveis);
- relações sociais (a perda de relações sociais e o empobrecimento do dia-a-dia na sequência do abandono da vida profissional podem comprometer a integração social dos sujeitos);
- mudança de residência (esta mudança, quando se verifica, pode contribuir para o corte de redes de relações, acentuando o risco de isolamento social);
- a própria identidade pessoal e social (a entrada na reforma pode fazer desaparecer o poder e o reconhecimento social que advêm do estatuto

profissional, fragilizando a identidade do sujeito e reforçando o sentimento de alguma indiferenciação social).

Thierry (2006) entende fazer sentido utilizar a designação de crise para identificar este período de vida, uma vez que o recém-reformado tem que se separar do seu trabalho, o qual estruturava uma parte importante da sua vida e ao qual estão associados, entre outros, um horário definido, colegas de trabalho, um patrão, muitas vezes uma equipa de colaboradores, uma empresa enquanto coletivo de trabalho (referente identitário ou de pertença), uma função e respetiva utilidade social, o que supõe um estatuto de poder e responsabilidade, hábitos e um salário.

A partir de agora faz sentido colocar questões centrais e pertinentes, considerando esta nova fase da vida dos indivíduos. O que fazer para ocupar todo o tempo livre? Que prioridades definir para o seu projeto de vida? Qual o sentido da vida e que papéis sociais continuar ou passar a exercer? Fará sentido residir no mesmo local ou mudar para um novo contexto de socialização? Qual o seu valor enquanto pessoa, agora que liberta do mercado de trabalho?

Seguramente que serão apenas algumas das muitas dúvidas e questões que o reformado fará ao longo da sua “carreira” de reformado. Retomando o conceito de “crise” de Thierry, trata-se de uma *“crise de imagem de si próprio, do amor por si próprio, da representação que o indivíduo tem de si próprio”* que gera angústias e acarreta mudanças no seu meio envolvente e reconstruções da sua identidade a partir de novos referenciais.

Contrariando a noção de crise, mas enquadrando-se muito mais numa perspetiva construtivista e interacionista, Caradec (2010) aborda as transições de vida, privilegiando a maneira como se reconstrói a identidade social ao longo das sequências biográficas e interrogando-se sobre os mecanismos através dos quais se opera a adaptação à nova situação. Preocupa-se, particularmente, em perceber como é que os indivíduos se esforçam por estabelecer uma certa continuidade entre as suas vidas atuais e passadas, defendendo até que a passagem à reforma se desenrola frequentemente de forma “doce” e sem especiais dificuldades, graças à ativação de um conjunto de mecanismos psicossociais que ajudam à reconstrução identitária. De entre estes, destaca: a *dessocialização* profissional antecipada, a crença na crise da reforma e a existência de três tipos de suportes, coletivos, identitários e relacionais.

1) A reconstrução identitária começa mesmo antes da cessação da atividade. A *dessocialização* profissional antecipada significa que mesmo durante os últimos tempos de atividade profissional o indivíduo se vai distanciando da mesma por motivos de cansaço físico, vivência de uma rotina que não suscita prazer, introdução de novos métodos de trabalho ou intensificação do seu ritmo ou a impressão de uma degradação de relações com colegas ou clientes. Nessa medida, encontram no seu contexto profissional razões para se convencerem da conveniência da sua cessação profissional, uma vez que *“l’approche de la retraite est-elle favorable à une perception plus distanciée de son travail et autorise-t-elle des jugements qui auparavant se trouvaient refoulés car peu compatibles avec la motivation nécessaire pour poursuivre son engagement quotidien”*<sup>6</sup> (Caradec, 2010, p.97). Este mecanismo permite advertir o futuro reformado da sua mudança de estatuto e reforça-se por outro mecanismo: o da crença numa crise no momento da reforma.

2) Esta crença pressupõe que a mudança de estatuto se encontra envolta de riscos que precisam de ser prevenidos e atenuados. Estando já na reforma, os indivíduos enfrentam o grande desafio de reorganizar o seu tempo e a sua existência, fazendo uso de suportes mais ou menos numerosos e eficazes. Os suportes coletivos funcionam como dispositivos que facilitam novos envolvimento e propõem quadros sociais de identificação, socialmente legitimados. Os suportes identitários representam os talentos que caracterizam o sentimento do reformado quanto àquilo que ele é. Certas capacidades, já reconhecidas e validadas, podem ser reinvestidas. Certos indivíduos podem ainda ser dotados de identidades potenciais (desejos por concretizar, projetos não realizados) que constituem recursos “em cru” que podem fazer com que a reforma possa ainda significar um momento de realização de si.

3) Os suportes relacionais dizem respeito ao apoio dos próximos para facilitar a transição. O cônjuge assume aqui um papel decisivo no encorajamento, acompanhamento e validação das tentativas de reconstrução de si. Do mesmo modo, a rede familiar e de amigos pode fornecer uma ajuda preciosa, por via dos estímulos e solicitações endereçadas ao novo reformado. São estes os recursos e suportes desiguais que os reformados dispõem para ultrapassar os desafios desta etapa.

---

<sup>6</sup> “A abordagem da reforma é favorável a uma percepção mais distanciada do seu trabalho e permite juízos que anteriormente eram reprimidos, uma vez que eram pouco compatíveis com a necessária motivação para continuar o seu compromisso diário” (tradução livre).

Efetivamente, não obstante a grande variabilidade individual relativamente aos objetivos que as pessoas preenchem com o trabalho, tais como ganhar dinheiro, ocupar o seu tempo, desenvolver atividade social com pessoas da mesma classe social ou que se encontram nas mesmas circunstâncias, torna-se arriscado e talvez até prejudicial não desenvolver uma atividade interessante e, acima de tudo, útil, contribuindo para os outros, a sociedade e o mundo (Lazarus & Lazarus, 2006).

Se há fatores múltiplos que poderão influenciar esta etapa, desde logo, as políticas públicas que podem incentivar ou retrair as tendências para reformas precoces, o grande desafio da adaptação bem-sucedida à reforma reside, pois, na capacidade de preservar relações sociais e atividades com sentido para os indivíduos, não descurando que este processo depende igualmente, e em larga medida, da trajetória de vida dos indivíduos, nomeadamente do acesso a recursos e oportunidades que foram caracterizando o seu estilo de vida, a saúde e o modo de ocupação do tempo e participação na comunidade. As atitudes perante o ócio e o trabalho, aspetos remuneratórios do trabalho, o lugar de residência, a rede social de apoio, são também fatores que influenciam a adaptação bem-sucedida à reforma. Atchley (2000) menciona igualmente que o nível educacional e o tipo de trabalho variam na razão inversa do desejo da reforma. O autor realça a importância da preparação para este tempo ainda na meia-idade.

O processo de adaptação à reforma dever-se-á, sobretudo, à forma como nos fomos preparando para esse momento. A variabilidade inter-individual existe como em qualquer outra experiência de vida, agravada pela inexistência de modelos que nos apoiem na transição e preparação para uma reforma mais adequada.

O grande desafio é, pois, o de encontrar novos papéis, que não exclusivamente o profissional, que contribuam para a preservação do sentimento de utilidade social e para a vivência de um envelhecimento ativo e produtivo. Esses novos papéis podem ser desempenhados nomeadamente no seio da própria família, sendo mais difícil para o homem que tradicionalmente está mais afastado das responsabilidades da casa. Para a mulher, a saída do mercado de trabalho fá-la romper com o emprego, mas não a impede de manter o sentido de continuidade na concretização das tarefas de casa. Na verdade homem e mulher terão que se habituar a conviver juntos em casa e a dividir papéis e tarefas.

Tal como Loureiro (2011) demonstrou, a entrada na reforma exerce uma influência determinante na comunalidade e leva a que os elementos do casal realizem diversas reaprendizagens do ser em família. A gestão do conflito relacional é nesta fase

acentuada, agudizando situações de conflito conjugal que já pudessem existir, alterando o modo como o subsistema conjugal vivencia a sua comunalidade. Por outro lado, verificou ainda que há uma reorganização de papéis e das funções conjugais, salientando como reaprendizagem principal a referente ao papel e função de “cuidador”, nomeadamente por relação às gerações descendentes.

### **3.3 A diversidade de modos de vida na reforma e sua relação com trajetórias de vida - o processo de adaptação à reforma**

Os acontecimentos que se produzem ao longo da vida dos indivíduos, tais como o processo de transição-adaptação à reforma, podem ser analisados do ponto de vista da sua posição na estrutura social e podem ser considerados do ponto de vista do impacto psicológico que lhe suscitam, entendendo o indivíduo como unidade de análise.

A posição de uma pessoa na estrutura social é determinada pelo seu estatuto, o qual se refere à forma como cada indivíduo se enquadra na rede de relações sociais, em função das suas características pessoais, tais como o sexo, a idade ou o nível educativo. A esse estatuto está associado um determinado valor e as características desse estatuto individual criam uma estratificação social que conduz a uma distribuição diferencial de recursos e prestígio. Em cada uma das posições que os indivíduos ocupam estão associados papéis diferentes com direitos e obrigações associados, com regras, normas e expectativas diferentes. Por outras palavras, em cada momento do curso vital, o indivíduo caracteriza-se pelo conjunto de estatutos e papéis que desempenha e pelo seu lugar na estratificação social (Vega & Martínez, 1995). A reforma pode ser, neste sentido, um acontecimento socialmente enquadrado e vivenciado em função de um contexto sociológico, da pertença ou não a grupos sociais, da posse de lugares diferenciados na estrutura social, aos quais estão associados recursos e oportunidades diferenciados. Por outro lado, à reforma está associado um significado psicológico. A satisfação e o bem-estar psicológico na fase da transição-adaptação à reforma resultam, pois, do conjunto das circunstâncias, recursos e trunfos de que o indivíduo dispôs ao longo da vida e de que dispõe nesta etapa concreta de transição, mas igualmente da experiência individual, que faz com que os mesmos acontecimentos vivenciados por diferentes sujeitos sejam avaliados distintamente (Fonseca, 2011).

Vamos, pois, procurar abordar diferentes tipologias, padrões ou modos de vida associados à reforma, cruzando variáveis quer de ordem mais social, quer psicológica.

Concretamente em relação ao impacto da reforma sobre a satisfação e o bem-estar psicológico, os estudos realizados revelam resultados contraditórios. Contudo, e fazendo uso de uma revisão a vários estudos realizada por Fonseca (2011), podemos efetuar o seguinte balanço:

(1) Os reformados casados são geralmente mais felizes do que os reformados não casados (divorciados ou viúvos);

(2) Uma boa saúde surge positivamente associada ao bem-estar do reformado;

(3) Existe uma relação positiva entre riqueza e felicidade na reforma, verificando-se inversamente uma relação negativa apenas quando a pobreza é extrema;

(4) Os indivíduos que se reformam voluntariamente mostram-se mais felizes do que aqueles que são forçados a reformarem-se, particularmente quando essa decisão vem acompanhada pela vinculação a novos papéis e ao estabelecimento de relações sociais positivas;

(5) Determinados traços, tais como a ansiedade ou o sentimento de solidão, não estão indissociavelmente relacionados com a reforma, mas antes com a falta de objetivos de vida, sendo que ter e aprofundar objetivos é, segundo o autor, um dos principais alicerces não só para a satisfação e bem-estar, mas também para a construção global de um envelhecimento bem-sucedido. Enfatizando essa procura de objetivos como garante do contínuo desenvolvimento humano, Pinquart e Sorensen (2000) destacam três variáveis que podem funcionar como mediadoras da satisfação e do bem-estar: a autonomia, enquanto sinónimo de competência, o estabelecimento de relações significativas com outras pessoas (integração social) e o estatuto socioeconómico, sendo que a perda de alguma destas variáveis, particularmente devido à reforma, pode refletir-se negativamente no bem-estar psicológico.

Através da avaliação conjunta de três dimensões de natureza psicológica: motivações para a reforma, satisfação com a vida e fatores de bem-estar, Fonseca (2004) desenvolveu um estudo junto de uma amostra de 502 portugueses reformados, com vista à delimitação de padrões de transição-adaptação à reforma.

Para os reformados portugueses, o abandono da vida profissional revela-se um marco desenvolvimental por meio do qual a vida ganha “um novo sentido”, sentindo-se recompensados por poderem contar com uma reforma paga no fim da vida profissional. O autor não encontrou no estudo indicações de que a passagem à reforma fosse um

acontecimento especialmente stressante, permitindo até a “liberdade de uso do tempo” e a concretização de “interesses pessoais”, particularmente se considerarmos indivíduos mais novos (50-64 anos), com grau de escolaridade elevada e que tenham exercido profissões diferenciadas. Comungamos da perspetiva do autor, ao não se surpreender com o facto de serem os indivíduos mais diferenciados em termos socioculturais aqueles para quem os interesses pessoais são a motivação mais forte invocada para a passagem à reforma. Tal como *“a relação das pessoas com a profissão é uma relação que gira em torno do significado que o trabalho adquire para cada um (realização pessoal, modo de ganhar a vida, utilidade social, etc.)*, a reforma não significa apenas “deixar de trabalhar”, supondo igualmente a implementação de uma série de desejos e a emergência de uma série de oportunidades que acabam por refletir, naturalmente, a origem sociocultural dos indivíduos” (Fonseca, 2011, p.97). Esta situação é reforçada pelo valor económico das suas reformas, mais elevadas, que asseguram tranquilidade e permitem a concretização de atividades que envolvem custos inacessíveis a reformados com poucos recursos. Fica claro que o estatuto socioeconómico se revela num dos fatores determinantes de diferenciação dos indivíduos em termos adaptativos.

Entendendo a satisfação de vida a partir da avaliação de domínios concretos da vida quotidiana, o autor destaca a “residência e vida familiar” como o domínio que mais contribui para a satisfação dos reformados portugueses e o plano de vida com mais centralidade na vida das pessoas. Reformados casados e que vivem com a família mais próxima revelam uma mais elevada satisfação com a vida. A saúde física é, inversamente, o domínio que estabelece com a satisfação uma relação menos favorável. A satisfação diminui também com o aumento da idade cronológica, fazendo crer que fatores ligados ao decurso normal do processo de envelhecimento (e não à transição para a reforma) condicionam a satisfação com a vida. Considerando as variáveis “género” e “estado civil”, são os homens que revelam maior satisfação com a vida, estando essa satisfação dependente, em grande medida, do casamento, revelando o estatuto conjugal um fator de proteção para os homens reformados.

A liberdade e o controlo da vida pessoal é o aspeto mais apreciado pelos reformados, uma vez que à liberdade e ao controlo da vida está associada a concretização de interesses pessoais distintos dos compromissos e da pressão da vida profissional que tornam a vida mais agradável e com elevado bem-estar individual. Destacam-se, ainda, como fatores de bem-estar considerados pelos reformados do estudo, a ausência de stresse e a realização de atividades sociais.

A partir do seu estudo, Fonseca avança com três padrões dominantes de transição-adaptação à reforma, nos reformados portugueses: padrão AG (abertura-ganhos): atitude positiva face à vida e abertura ao espaço exterior, aos outros e a si mesmo, possibilitando a ocorrência de mudanças desenvolvimentais; padrão VR (vulnerabilidade-risco): aumento progressivo de vulnerabilidade do ponto de vista pessoal, relacional e social e respetiva diminuição de satisfação com a vida, colocando em risco as possibilidades de desenvolvimento psicológico; padrão PD (perdas-desligamento): situação generalizada de perdas, insatisfação com a vida, solidão, falta de bem-estar nas ocupações do dia a dia e acentuado desligamento das atividades sociais. O autor considera que a pertença a cada um destes padrões não é perene, podendo haver mudança de um sujeito de um padrão para outro, sobretudo considerando os acontecimentos e efeitos ligados ao processo de envelhecimento.

Na sequência de um trabalho de entrevistas realizadas a pessoas reformadas, ou em vias de transitar para a reforma, Thierry, entendendo que “*la trajectoire est source d’identité*” (2006, p.15), tenta descortinar reconstruções identitárias depois do trabalho, examinando objetivamente o que contribui, ao longo do tempo, para essa reorganização identitária. Apresenta-nos, neste enquadramento, uma tipologia de formas de transição para a reforma, composta por quatro tipos:

(1) a *transição reprodução* – nesta experiência de transição, a passagem à reforma não provoca nenhuma mudança real, ou porque as atividades continuam quantitativamente as mesmas, ou porque o indivíduo reinveste em novas atividades, mantendo o mesmo ritmo de atividade e o mesmo tipo de exercício do poder, beneficiando do mesmo tipo de reconhecimento social. O autor questiona-se se para certos reformados esta simples reprodução não será o melhor meio para não ter que se interrogar, recusando o envelhecimento e entrando numa espécie de fuga em frente;

(2) a *transição transposição* – refere-nos o autor que aqui o ritmo e a relação com o tempo são diferentes, a postura individual é mais hedonista e as atividades são mais diversificadas e mais equilibradas. A escolha de atividades socialmente úteis decorre de uma longa reflexão e traduz-se pela utilização das competências profissionais no quadro de novas atividades, distintas da atividade profissional (mas não necessariamente em rutura com ela). Esta transposição é mais fácil quando o indivíduo dispõe de recursos identitários sólidos e múltiplos (ex: raízes familiares ou territoriais, hábitos de atividades militantes, redes de relacionamento múltiplas...). A transposição pode passar por um processo lento e pesado de análise, mais solitário e sem suporte, de motivações, desejos

e competências, particularmente quando são mais diminutas as capacidades de sociabilidade adquiridas no universo profissional ou extraprofissional.

(3) a *transposição rutura* – existirá uma rutura acentuada, quer em função de uma escolha (ex: mudança de residência), que obriga a rever profundamente os hábitos de sociabilidade, quer em função de um acontecimento externo (ex: problema de saúde). Pode tratar-se de uma rutura desejada (ex: realizar um velho sonho) ou imposta pela necessidade e que obriga a redefinir atividades e a sua intensidade. As novas atividades são escolhidas sob a pressão da necessidade ou consoante as oportunidades. Quando a escolha decorre da necessidade, a situação é sempre melhor gerida a partir do momento em que o indivíduo já experimentou, antes da reforma, uma aprendizagem de outras atividades, tais como voluntariado ou militância reivindicativa.

(4) a *transposição impossível* – a transição pode ser mal assumida, particularmente quando as atividades servem apenas para ocupar o tempo, para facilitar a fuga em frente e evitar a introspeção. Mesmo quando percecionadas como agradáveis, as atividades são maioritariamente impostas pelo mundo exterior e dependem, por exemplo, da necessidade de guardar os netos, de cuidar dos ascendentes, das escolhas do cônjuge, de uma mudança de residência. A sobreocupação pode funcionar como um modo de resposta à violência das condições de saída do mercado de trabalho.

O autor entende que a angústia existencial que domina o indivíduo e caracteriza a situação de desorientação pode conduzir a duas atitudes aparentemente extremas: a subocupação próxima da depressão e a hiperatividade, como meio estratégico para evitar o sofrimento (Thierry, 2006).

Procurando refletir sobre a importância dos recursos acumulados na vivência da reforma, Anne-Marie Guillemard desenvolveu em França, nos finais dos anos 60, uma célebre investigação com vista a testar o impacto desses recursos nos modos de vida dos reformados. A autora parte da perspectiva de que as práticas de reforma dependem dos recursos acumulados durante a vida de trabalho. Esses recursos podem assumir-se sob a forma de *bens* (rendimento, ambiente social, saúde) ou de *potencialidades* (instrução, situação de trabalho no passado, formação profissional e atividades fora do trabalho, no passado) (Guillemard, 1972). A posse desses diferentes recursos (bens e potencialidades), para além de influenciarem os trunfos detidos para enfrentar a reforma, mostrou ter um impacto diferenciado no modo como os reformados vivenciavam diferentes modos de vida na reforma. A tipologia de que Guillemard partiu e que pretendeu testar era assim caracterizada (Caradec, 2009; Guillemard, 1972):

(1) *Reforma Retraimento* – indivíduo adapta-se à reforma fechando-se sobre o seu ser biológico, sendo grande parte do seu tempo concedido ao sono e a atos dirigidos à manutenção da vida. O consumo é destinado apenas à sobrevivência, excluindo a satisfação de necessidades sociais. Assiste-se a uma paralisia de todas as atividades sociais ou produtivas, deixam de se construir projetos, limitando-se o campo social e espacial dos sujeitos. Neste tipo de reforma verifica-se uma ausência de recursos acumulados, quer sejam potencialidades (reformados cujo trabalho foi de execução; baixos níveis de instrução, baixos níveis de atividades fora do trabalho no passado) ou bens (baixos rendimentos, situação biológica degradada, ambiente social restrito).

(2) *Reforma Terceira-Idade* - o aposentado integra-se no tecido social através de novas atividades criativas, socialmente reconhecidas. Desenvolvem-se novas atividades produtivas, que estruturam largamente a vida dos sujeitos, fruto geralmente de centros de interesse antigos que vêm tomar o lugar da atividade profissional. Este tipo é determinado sobretudo pela presença de recursos acumulados sob a forma de *potencialidades* (situação de trabalho no passado, atividades fora do trabalho no passado, escolaridade e formação profissional), sendo que o domínio dos *bens* apresenta fraca relação com esta prática de reforma.

(3) *Reforma Família* – corresponde a um conjunto de práticas tradicionais. Como já não contribui para a produção coletiva, o aposentado reencontra o seu papel no sistema das relações familiares. A instituição família funciona como um mediador que permite ao indivíduo ficar ligado à sociedade. Em muitos casos verifica-se a coabitação com os filhos, uma forte intensidade das relações, numerosas participações familiares e a participação financeira a fim de auxiliar os filhos. Por estes motivos, o aposentado considera que desempenha um papel importante na manutenção da estrutura familiar.

(4) *Reforma Lazer* – o tempo disponível é dedicado ao consumo privado de bens, tais como férias, viagens, televisão, assim como numerosas atividades culturais e/ou desportivas, que permitem a reinserção na organização social. O aposentado assume um papel de consumidor, mas socialmente valorizado, num mercado cada vez mais destinado à terceira idade. A reforma assume-se como uma recompensa e caracteriza-se por uma busca permanente de distração. Segundo esta tipologia, em ambas as práticas o aposentado integra-se através de atividades de consumo, quer seja consumo em meio familiar fechado, quer seja um consumo de massas. Ambas requerem que se tenha acumulado recursos vários ao longo da vida, mas particularmente bens. É preciso dispor sobretudo de um bom nível de rendimento, de boa saúde e de uma larga rede de

relações sociais (ambiente social). Contudo, foi em função da presença de certas potencialidades no passado (ex: instrução e situação de trabalho) que os bens puderam ser acumulados.

(5) *Reforma Reivindicação* – nesta prática os reformados contestam o lugar atribuído aos idosos na sociedade, assim como as atitudes discriminatórias face aos mais velhos. A atitude reivindicativa assenta na consciencialização de que os reformados representam um grupo solidário e com interesses próprios, e podem assumir-se como uma comunidade na defesa dos seus direitos em relação à sociedade. Esta prática traduz-se por uma larga participação em associações de idosos, assim como uma frequência significativa de relações próximas com membros do mesmo grupo etário. Estabelecendo uma recusa com a ordem existente, este tipo situa-se a um nível político, privilegiando uma relação com a estrutura da ação mas também uma dimensão criativa. Destaca-se, aqui, a posse de potencialidades mais do que bens.

(6) *Reforma Participação* – apesar do seu nome, esta prática não pressupõe a participação na produção coletiva, mas a integração do reformado na sociedade, sobretudo, através do consumo elevado de *mass media*, particularmente rádio e televisão, que veiculam de forma bastante direta o sistema de valores dominantes. Concretamente, esta prática manifesta-se pelo elevado dispêndio de horas a escutar rádio e ver televisão e por uma aceitação tácita do estatuto social imposto aos idosos. Esta prática privilegia a posse de bens face às potencialidades.

Esta tipologia foi construída com base em duas dimensões: a primeira opõe o polo da produção (material ou ideológica) ao consumo; a segunda, permitia orientar as práticas de acordo com três níveis: ser biológico (fechamento sobre o ser biológico); ser social; adesão ou oposição ao lugar criado para as pessoas mais velhas na sociedade (Caradec, 2009; Guillemard, 1972).

Revisitando em 2002 a sua obra de 1972, Guillemard postula que, à data, um dos modos de vida mais observados era o da “reforma-retraimento”, significando que o pós-reforma era vivido como uma verdadeira morte social. A paragem da atividade laboral traduzia uma paragem progressiva de toda a atividade social. As práticas quotidianas destinavam-se quase exclusivamente ao descanso e à manutenção do biológico. Contudo, quando há bens e recursos significativos acumulados no decorrer da vida, surgem outras formas de adaptação, como a reforma-consumo, sob todas as formas de consumo de bens e lazeres e a reforma-terceira idade que se assume sobretudo como uma reforma solidária materializada em atitudes de utilidade social (Guillemard, 2002).

Poucos anos mais tarde do estudo de Guilemard, Hornstein & Wapner (1985) fizeram uma investigação com indivíduos de diferentes áreas profissionais, em dois momentos das suas vidas: a um mês do início da reforma e seis/oito meses após o seu início. Chegaram a quatro estilos/modos de adaptação à reforma: (1) *transição para a velhice*: os sujeitos vivenciam a *reforma* como um marco inicial do envelhecimento e parecem incorporar oficialmente a sua entrada na última etapa do ciclo vital, sem demonstrarem novos interesses e/ou planos para o futuro; (2) *novo começo*: encaram a *reforma* com entusiasmo e como um momento de novas oportunidades ou renovação de propósitos e objetivos; (3) *continuação*: procuram manter ao máximo as suas atividades, em geral, sem grandes alterações no seu quotidiano; (4) *rutura imposta*: sentem-se deveras afetados pela perda de papéis, demonstrando que prefeririam manter-se a trabalhar.

De facto, independentemente do modo de adaptação, importante é que os indivíduos se mantenham úteis e incluídos. Concordando que a reforma surge como um tempo privilegiado para o envolvimento social, defende-se que a confiança nos outros cresce à medida que a participação nas organizações da sociedade civil se torna regular, favorecendo a inclusão social, o diálogo intergeracional e a responsabilidade cívica (Nicolas Servin, 2009).

## **CAPÍTULO IV. A INTEGRAÇÃO SOCIAL DOS REFORMADOS**

---

#### 4.1 Envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento ativo

Ao abordar os conceitos de *envelhecimento ativo e bem-sucedido* pretendemos que eles funcionem como fonte de inspiração para aquilo que poderá ser uma reforma ativa e/ou bem-sucedida, consoante possamos privilegiar uma abordagem mais sociológica ou psicológica, relacionada com o bem-estar dos reformados. Estes termos têm sido amplamente difundidos nos discursos académicos, nos pressupostos de medidas e ações políticas e nos desígnios de tantos profissionais e instituições de intervenção social.

Não havendo dúvidas de que estes conceitos nos remetem genericamente para uma lógica de bem-estar e de integração dos mais velhos na sociedade, importa clarificar um pouco melhor o conteúdo e complexidades da sua definição. Ao colocar em confronto as diferentes nuances do vários conceitos, pretende-se encontrar complementaridades entre eles, no sentido de facultar contributos para que a reforma possa ser vivida o melhor possível para cada indivíduo.

Falar de envelhecimento bem-sucedido pressupõe que, mais do que um processo de estímulo de uma lógica ativa, se potenciem estratégias com vista a que os indivíduos alcancem uma acomodação satisfatória às perdas ou faculdades em declínio. Este conceito tem-se tornado um objeto de estudo recorrente e considerável desde há cerca de quatro décadas (Baltes, 1995; Baltes & Baltes, 1990; Rowe & Kahan, 1987), tendo-se afirmado nos últimos vinte anos do século vinte, sobretudo a partir de um importante estudo desenvolvido nos EUA por uma fundação, a *MacArthur Foundation Research Network on Successful Aging*, com vista a desenvolver uma melhor compreensão do processo de envelhecimento, particularmente nas situações de maior êxito ou sucesso.

Nesse estudo, pretendia-se conhecer o que significa envelhecer com sucesso, o que cada um individualmente poderia fazer para lidar com este desafio do envelhecimento de forma bem-sucedida e investigar o conjunto de mudanças sociais necessárias para que cada vez mais pessoas envelheçam com sucesso. Pretendia-se, pois, ultrapassar uma representação de envelhecimento assente numa imagem de declínio, doenças e incapacidades e preconizar uma imagem sustentada em fatores de natureza genética, biomédica, comportamental e social, responsáveis pela manutenção do desempenho eficaz, tanto física como mentalmente, na velhice (Rowe & Kahn, 1998).

Apesar do termo envelhecimento bem-sucedido estar disseminado quer nos discursos científicos quer nos discursos políticos correntes, Fonseca (2005) alerta-nos para o facto de não ser correto associar o sucesso a representações que nada têm a ver

com o que se espera habitualmente do processo de envelhecimento (há que considerar que a velhice é uma fase crítica do desenvolvimento humano); por outro lado, chama a atenção para o facto do sucesso não acontecer ao acaso: é necessário desejá-lo, planeá-lo, fazer um esforço para o alcançar (o que não se consegue de forma isolada, ignorando as competências sociais ambientais envolventes ao longo da trajetória de vida); por outro lado ainda, não obstante todos os avanços que contribuem para inverter as representações negativas em torno do envelhecimento, não é correto cair no excesso de celebrar uma espécie de juventude eterna, projetando-se uma imagem de juventude sobre a velhice, ignorando características específicas dos idosos; e, finalmente, advoga que tentar fazer de conta que não há perdas pode ser um obstáculo à implementação de medidas compensatórias necessárias a um envelhecimento bem-sucedido.

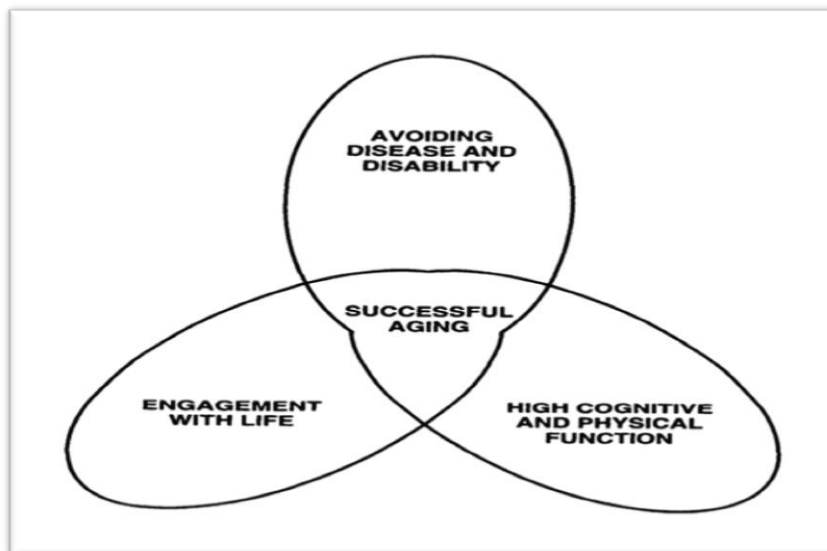
Reconhecendo que não há teoria, critério ou padrão que seja consensualmente aceite em torno do que é o sucesso na velhice, Baltes & Carstensen (1996), definem-no como uma capacidade global de adaptação às perdas que ocorrem habitualmente na velhice, através de uma procura individual de resultados e objetivos significativos para cada indivíduo. Por outro lado, defendem que o envelhecimento bem-sucedido não pressupõe implicitamente um único caminho possível, mas diversos caminhos em função de estilos de vida que favoreçam a manutenção da integridade física e mental. Estes autores associam uma capacidade concreta aos indivíduos que envelhecem com sucesso: a da seletividade socioemocional (Baltes & Carstensen, 1999), a qual pressupõe que os indivíduos distribuam os recursos pelas necessidades e objetivos a que atribuem maior importância, particularmente ao nível das relações interpessoais, da saúde e do bem-estar emocional. Por outras palavras, os indivíduos focalizam a sua atenção naquilo que é verdadeiramente importante para eles.

A propósito dos indicadores de envelhecimento bem sucedido, Baltes & Baltes (1990) sugerem-nos uma abordagem multicritério onde se incluam aspetos qualitativos e quantitativos e se considerem indicadores de carácter objetivo e subjetivo, enquadrados num determinado contexto e exigências ecológicas.

Neste contexto, já nos finais da década de 80, Rowe & Kahn (1987) propuseram a distinção entre um perfil de envelhecimento normal (não patológico mas de alto risco) de um outro perfil de envelhecimento bem sucedido (de baixo risco e com elevado potencial de funcionamento) considerando estados não patológicos de envelhecimento. Com vista à definição de envelhecimento bem-sucedido entenderam que o mesmo está ligado à associação de três grandes componentes principais (Figura 3):

- *baixa probabilidade de doenças*, em especial as que causam perda de autonomia;

- *manutenção de elevado nível de capacidade funcional*, no plano físico e cognitivo;
- *envolvimento ativo com a vida*, pressupondo empenhamento social e bem-estar subjetivo (Rowe & Kahn, 1997).



**Figura 2** – Modelo de envelhecimento bem-sucedido (Rowe & Kahn, 1997)

Para os autores, apenas a combinação entre estas três características é capaz de proporcionar um envelhecimento bem-sucedido, verificando-se uma hierarquia entre as mesmas: a ausência de doença torna mais fácil a manutenção do funcionamento físico e mental, e este, por sua vez, facilita (mas não garante) um envolvimento ativo com a vida. Estas três condições ocorrem de acordo com diferentes influências que o indivíduo sofre durante a vida (Baltes, 1987): as influências ligadas ao grupo etário (determinantes biológicos e ambientais correlacionados com a idade cronológica comuns a todos os indivíduos); influências ligadas ao período histórico e aos processos históricos que os indivíduos não controlam; influências ligadas a acontecimentos autobiográficos, específicos e únicos, inerentes a cada história individual de vida.

Entendem ainda os autores (Rowe & Kahn, 1998) que a concretização do envelhecimento bem-sucedido está dependente das escolhas e dos comportamentos individuais e pode ser obtido através do esforço individual. Esta perspectiva é, contudo, criticável por outros autores que entendem que fazer depender o sucesso da iniciativa pessoal significaria menosprezar o papel que as estruturas sociais, as famílias, as comunidades, as redes sociais de apoio e a sociedade em geral podem desempenhar nesse processo (Fonseca, 2005b).

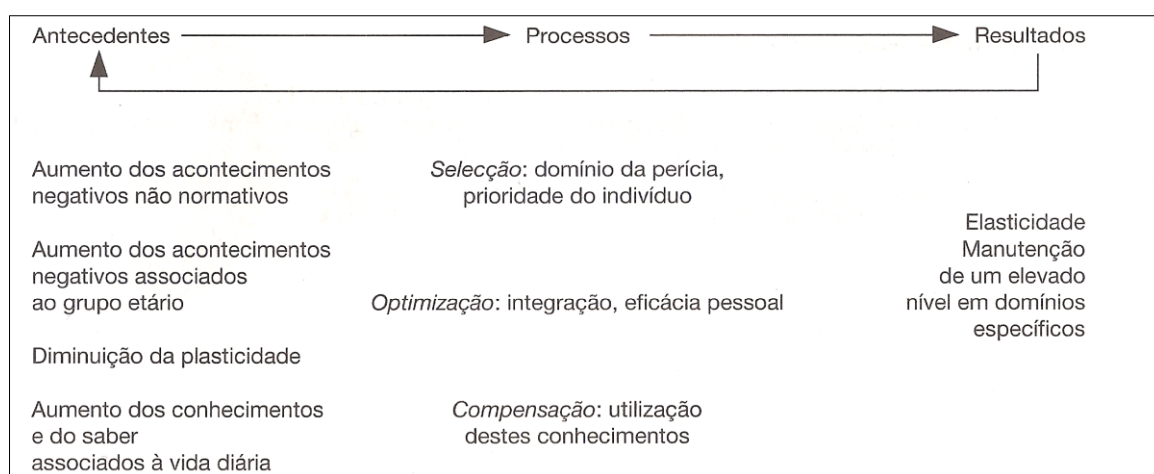
Ainda com vista à definição deste conceito, Baltes & Baltes (1990) propuseram um modelo teórico altamente aceite e difundido, designado de *otimização seletiva por*

*compensação* (SOC) (Figura 4). Este modelo defende que a velhice bem-sucedida assenta na prossecução de duas finalidades: a procura de um elevado nível de funcionamento e o evitamento dos comportamentos de risco, implicando para tal a coordenação dinâmica de três processos:

*Seleção* – especialização em certos registos das atividades físicas e intelectuais, reduzindo os domínios de alta eficácia e redefinindo objetivos ou domínios de vida privilegiados. Implica um ajustamento de expetativas individuais do mundo de modo a que a experiência subjetiva de satisfação e controlo pessoal estejam asseguradas.

*Otimização* - implica uma especialização nessas mesmas atividades selecionadas, um treino e uma opção por comportamentos com vista a aumentar as suas reservas e a maximizar as suas escolhas. Estudos sobre plasticidade têm demonstrado que as pessoas mais velhas continuam aptas para implementar este processo de otimização.

*Compensação* – é a atividade de um indivíduo que mantém o seu nível de atividade utilizando os seus conhecimentos e o seu saber (inteligência cristalizada) para neutralizar os declínios dos desempenhos nas atividades de natureza fluida (inteligência fluida).



**Figura 3** – Modelo de otimização seletiva por compensação (Baltes & Baltes, 1990).

As perdas inerentes às influências dos fatores associados à idade e aos acontecimentos pessoais podem ser equilibradas por ganhos ligados a estratégias de vida adotadas. O resultado final da coordenação entre estes três processos pretende-se que seja a conservação de um sentimento de eficácia pessoal e de um sentimento geral de velhice bem-sucedida (Fontaine, 2000).

A teorização em torno do envelhecimento bem-sucedido tem a virtualidade de colocar em destaque três eixos fundamentais: (1) enfatizar o balanço entre ganhos e

perdas, considerando que todo o ciclo vital é marcado por uma contínua alternância entre ganhos e perdas desenvolvimentais; (2) afirmar a pertinência do modelo SOC, uma vez que ao longo do ciclo vital são frequentes as alterações operadas nos objetivos de vida e no sentido da conduta dos indivíduos; (3) evidenciar o facto do envelhecimento ser único e ocorrer numa base processual subjetiva de percepção do *self* que influencia o processo de “regulação do eu” em função de acontecimentos de vida que implicam a reformulação de projetos e objetivos (Fonseca, 2005b).

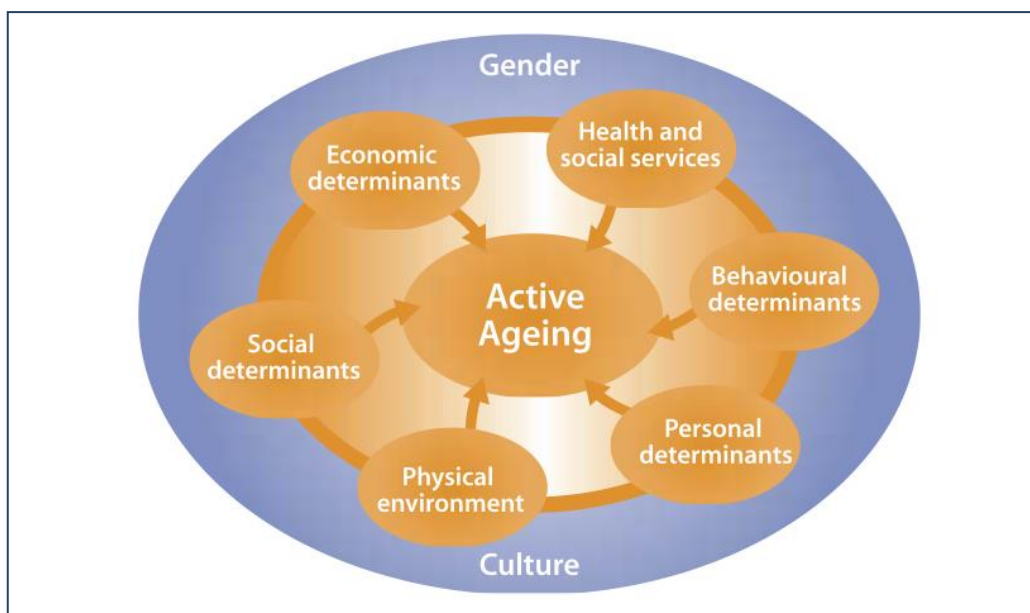
Assumindo que não é fácil definir e avaliar critérios para um envelhecimento bem-sucedido, estamos certos, porém, de que é importante contrariar as teorias do envelhecimento bem-sucedido sempre que estas considerem os indivíduos como pró-ativos e principais responsáveis pela adoção de estratégias de *coping* para lidar com os desafios do envelhecimento, Não negando o fator individual na construção de um caminho único de evolução, é preciso compreender o envelhecimento ao longo de todo o ciclo vital e numa perspectiva ecológica, considerando o indivíduo no seu contexto sociocultural, integrando a sua vida atual e passada, ponderando uma dinâmica de forças entre as pressões ambientais e as suas capacidades adaptativas (Paúl, 1996).

A concetualização em torno do envelhecimento bem-sucedido tem sido, todavia, cada vez mais substituída por outro paradigma: o do envelhecimento ativo. Este conceito tem sido, efetivamente, adotado por várias organizações internacionais, pese embora o fato de nem todas elas enfatizarem a mesma abordagem do ponto de vista do conteúdo e pressupostos inerentes ao conceito. Destacando, sobretudo, a necessidade de prolongar a condição de ativo, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) veicula a definição de envelhecimento ativo enquanto “*a capacidade de as pessoas que avançam em idade levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem elas próprias determinar a forma como repartem o tempo de vida entre as atividades de aprendizagem, de trabalho, de lazer e de cuidados aos outros*” (OCDE, 1998, p.92). Esta problematização aproxima-se mais às contingências socioeconómicas inerentes à sua associação ao conceito de envelhecimento produtivo (Ribeiro, 2012). Com efeito, cabe ao indivíduo repartir o seu tempo entre atividades produtivas e não produtivas, de acordo com as suas possíveis necessidades e preferências, prevendo-se uma possível desvinculação gradual do mundo do trabalho (Vilaverde Cabral, 2013).

Um pouco na mesma linha, a Comunidade Europeia (CE) pressupõe que o envelhecimento ativo envolve “*a educação e a formação ao longo da vida; o prolongamento da vida ativa; o adiamento da entrada na reforma e, mais*

*progressivamente, por conseguir que as pessoas idosas se tornem ativas durante a reforma e realizem atividades que reforcem as suas capacidades e preservem a saúde”* (CE, 2002, p. 6). Embora o conceito enfatize atividades várias, há claramente um olhar direcionado para o prolongamento da vida profissional.

Paralelamente, mas com um enfoque diferente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define envelhecimento ativo como sendo “o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança com vista a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (World Health Organization, 2002, p.12). Não obstante se realçarem as condições de saúde, participação e segurança, a tônica coloca-se na qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem, o que pressupõe considerar um conjunto de condições e determinantes que a condicionam fortemente. Neste sentido, a imagem abaixo apresentada aponta-nos um conjunto de fatores determinantes do envelhecimento ativo, os quais, em rigor caracterizam e acompanham o indivíduo ao longo da sua trajetória de vida. São eles:



**Figura 4:** Determinantes do envelhecimento ativo (WHO, 2002)

- *Determinantes de ordem pessoal* – fatores biológicos e genéticos influenciam fortemente o modo como a pessoa envelhece. De igual modo, fatores psicológicos, tais como a inteligência e a capacidade cognitiva são fortes preditores de um envelhecimento ativo.
- *Determinantes relativos ao meio físico* – reportámo-nos a ambientes físicos amigáveis, sem barreiras físicas e seguros, que favoreçam a independência dos indivíduos, tais como: serviços de transportes públicos acessíveis, particularmente

se pensarmos em pessoas com problemas de mobilidade; casas e vizinhança segura e apropriada, de preferência em locais próximos da família, dos serviços e transportes, evitando o isolamento; condições físicas e ambientais que evitem as quedas; água limpa, ar puro e alimentos seguros, particularmente se pensarmos em grupos populacionais mais vulneráveis.

- *Determinantes relativos ao ambiente social* – tais como a existência de apoio social, oportunidades para a educação e aprendizagem ao longo da vida, paz e prevenção das situações de violência e abuso. A não salvaguarda destas condições conduz mais facilmente os indivíduos a elevado risco de doença, vulnerabilidade a crimes e morte precoce.
- *Determinantes económicos* – especialmente centrados em três aspetos do ambiente económico: rendimentos que permitam escapar à pobreza; proteção social, particularmente quando se trate de idosos sós e vulneráveis e oportunidades de trabalho digno, em ambientes e com remuneração adequados.
- *Determinantes relacionados com os sistemas de saúde e serviços sociais* – que favoreçam a promoção da saúde e a prevenção das doenças, o acesso a serviços curativos, a cuidados de longa duração e a cuidados na área da saúde mental.
- *Determinantes comportamentais* – pressupondo a adoção de estilos de vida saudáveis e a participação ativa dos indivíduos no cuidado à sua própria saúde. Opções saudáveis passam pela realização de atividade física apropriada, alimentação saudável, não fumar e consumo moderado de álcool e medicação.
- *Cultura e género* – a par destes determinantes, a cultura e o género assumem-se como determinantes transversais e igualmente pertinentes para conhecer a heterogeneidade dos processos de envelhecimento, uma vez que contextualizam e influenciam todos os outros determinantes para uma velhice ativa (WHO, 2002).

Esta visão da OMS, bastante abrangente e multidimensional, reforça os fatores que contribuem para o bem-estar dos indivíduos, assim como destaca a pertinência da abordagem de ciclo de vida (Walter, 2009). Estes fatores deslocam-se do individual para o coletivo e abrangem desde as características próprias do indivíduo até ao tipo de sociedade em que está inserido, considerando que *“trajetórias sociais percorridas em diferentes contextos históricos e geográficos têm impacto no final de vida dos homens e mulheres que envelhecem* (Fernandes & Botelho, 2007, p.14).

Mais do que tentar destacar causalidades ou a dimensão mais importante das múltiplas que o conceito comporta, alega-se que a centralidade do *“conceito enquanto compromisso político não radica na determinação destas relações de causalidade, mas*

sim no reconhecimento dos fatores influentes a trabalhar numa lógica de intervenção e de promoção ao longo da vida” (Ribeiro, 2012, p.39). Ajustando estes contributos à temática da reforma, somos obrigados a pensar no quanto a atividade na reforma depende de fatores múltiplos, que devem ser considerados de forma diacrónica e longitudinal. Loureiro (2011) aponta-nos o papel decisivo do indivíduo na capacidade de gestão da sua vida e dos seus recursos, sem esquecer o ambiente físico e social que o rodeia. Particularmente quando os indivíduos são expostos a uma privação reiterada de recursos, quer sejam relacionados com necessidade básicas que asseguram a sobrevivência, quer sejam relacionados com as suas necessidades educacionais, culturais e de participação social e cívica, as carências tornam-se múltiplas, podendo afetar a personalidade dos indivíduos, a sua mudança de valores, fazer emergir fenómenos de pobreza e exclusão social tendentes ao seu isolamento social. Justamente por reconhecer a complexidade inerente ao conceito de envelhecimento ativo, a autora enfatiza a importância da interdisciplinaridade para o seu estudo, sintetizando no quadro que se segue contributos de várias áreas disciplinares para a sua melhor compreensão.

**Quadro 1 – Fatores promotores de um envelhecimento ativo**

Perspetiva	Fatores promotores	Contributos
Biomédica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentação saudável (fracionada, rica em fibras, cálcio, ...)</li> <li>Manutenção de IMC recomendado (prevenindo a obesidade, risco cardiovascular, diabetes ...)</li> <li>Atividade física regular (manutenção do peso e da função cardíaco-respiratória, fortalecimento do sistema músculo-esquelético, ...)</li> <li>Ausência de consumos tóxicos (álcool, tabaco, drogas, automedicação)</li> <li>Redução de incapacidade</li> <li>Gestão do ritmo sono e vigília</li> <li>Vigilância de Saúde</li> <li>Diagnóstico precoce das patologias mais frequentes (HTA, diabetes, alzheimer, demência, depressão)</li> </ul>	WHO (2002) Spirduso (2005) Souza (2005) DGS (2006) Veríssimo (2006, 2008)
Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preservar estilo de vida saudável (de forma a reduzir a probabilidade de ocorrência de condições patológicas inerentes ao próprio envelhecimento)</li> <li>Manter visão otimista da vida (pode ser uma forma efetiva de compensar as perdas que vão ocorrendo)</li> <li>Incorajar a adoção de soluções (individuais e sociais flexíveis e adaptadas a cada caso)</li> <li>Realizar atividades enriquecedoras sob o ponto de vista cognitivo e intelectual</li> <li>Recorrer a estratégias que visem a continuada resiliência do <i>self</i> (que facilitem e promovam a gestão do quotidiano com base num ajustamento à realidade)</li> <li>Prevenir o efeito das perdas (ex. pessoas, trabalho, estatuto)</li> </ul>	Baltes e Baltes (1990) Fonseca (2004, 2005) Paúl (2007)
Sociológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação social</li> <li>Cultivar e manter a integração em grupos sociais</li> <li>Prevenir o isolamento e a solidão</li> <li>Promover a proteção, a segurança e os cuidados (necessários à manutenção de independência)</li> <li>Facilitar a acessibilidade a bens e serviços</li> <li>Identificar precocemente situações de pobreza</li> <li>reparar a família para o processo de envelhecimento</li> <li>Preparar a “entrada para a reforma”</li> </ul>	Rodrigues e Terra(2004) Agostinho (2004) Quaresma (2004) Fernández-Ballesteros e Rodríguez (2004) Dool (2007)

Ecológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reabilitar (melhorar as condições)</li> <li>• Requalificar (adaptar em função das necessidades e/ou capacidades)</li> <li>• Restaurar (preservar ambiente de referência)</li> <li>• Proteger contra a exposição tóxica (ex.: uso de EPI)</li> </ul>	Carp (1984) Hawley (1996) Fernández-Ballesteros e Rodríguez (2004) Moen, Elder e Lüche r(2001)
-----------	--	---

**Fonte:** Loureiro (2011, p.52).

Percebemos, pois, que os fatores determinantes do envelhecimento ativo nos remetem para o caráter de mútua responsabilidade presente no modelo, ora relacionada com a autorresponsabilidade individual dos sujeitos, a quem compete, em última instância, a tomada de algumas opções que os fazem ascender a níveis de funcionamento mais elevado, ora relacionada com a responsabilidade dos decisores políticos dos sistemas sociais e de saúde aos quais compete a promoção de respostas que facilitem a opção por um estilo de vida saudável (Ribeiro & Paúl, 2011).

Contudo, Machado (2007) advoga que não podemos esquecer que o envelhecimento ativo carece de um enquadramento sociológico próprio, uma vez que se trata de um processo socialmente diferenciado que obriga a compreender a natureza socialmente assimétrica em torno do modo de distribuição das oportunidades de saúde, participação e segurança, das formas pelas quais os sujeitos e os seus grupos sociais de apropriam dessa mesmas oportunidades e dos contextos ambientais em que tais oportunidades ocorrem. Não podemos cair na tentação de visões uniformes, redutoras e acríticas em torno do uso destes conceitos, uma vez que o próprio “*envelhecimento individual é uma função parcialmente explicada pela sua história de vida, pela história social do seu grupo e pelo meio em que se integra*” (Machado, 2007, p.58).

Nesta linha, destaca-se o esforço de Boudiny (2013) ao desenvolver uma crítica relacionada com o fato das definições prevalecentes de envelhecimento ativo excluírem do seu cerne as pessoas mais velhas em situação de fragilidade. O autor presta especial atenção à transposição deste conceito para situações de dependência, centrando a sua análise em três princípios chave: a adaptabilidade dos cuidados; o incentivo à manutenção dos relacionamentos emocionalmente próximos e a remoção de barreiras estruturais relacionadas com a idade e a dependência.

#### **4.2 A diversidade dos papéis sociais dos reformados**

Quando se equaciona a realização de atividades de ocupação por parte dos sujeitos reformados, surge a questão forçosa se essas atividades são, inevitavelmente, não-produtivas, se as mesmas se centram exclusivamente em atividades de lazer, de consumo e em viagens. Este tipo de atividades pelo seu caráter não-produtivo são frequentemente marginalizadas, mantendo-se “*obscurecida a sua importância no*

*quotidiano dos mais velhos, nomeadamente ao nível dos seus benefícios pessoais decorrentes da manutenção de redes sociais, de prover a manutenção de estados de saúde física, bem-estar e, inclusive, de proteção contra o declínio cognitivo” (Ribeiro, 2012, p.43).*

É sobretudo na sequência da imagem de improdutividade e da desvalorização simbólica, fortemente associada aos idosos nas sociedades atuais, que cidadãos e académicos fazem emergir o conceito de envelhecimento produtivo, o qual não é de definição consensual. No entanto, podemos apontar algumas características a ele inerentes: implica a produção de serviços e satisfação de necessidades, envolvimento em atividades de realização significativas e com continuidade. Um papel produtivo pode ser também todo aquele que produz bens ou serviços, quer seja remunerado ou não, considerando que o seu desempenho é um fator protetor para os idosos, propiciando bem-estar ao próprio e aos outros (Rozario, Morrow-Howell & Hinterlong, 2004).

Neste entendimento do conceito, podemos entender que atividades como o cuidar dos netos, o apoio à família ou o voluntariado se inscrevem nesta perspetiva, uma vez que subjazem às mesmas a produção direta ou indireta de serviços úteis à comunidade ou à família. De facto, o *“paradigma subjacente ao envelhecimento produtivo conceptualiza o envelhecimento sob uma perspetiva positiva, refutando estereótipos e valorizando o papel desempenhado pelos idosos, bem como os contributos que prestam”* (Gonçalves et al, 2006).

Em torno da reflexão sobre os possíveis papéis produtivos dos idosos nas sociedades atuais, Martin et al (2007), fazendo referência a uma diversidade de pesquisas e autores, estrutura as tarefas desempenhadas pelos idosos em torno de quatro eixos decisivos: (1) meio familiar, sobretudo por via da transferência de tempo, de dinheiro e do apoio educativo aos netos; (2) promoção social, através da participação no voluntariado sénior e nos projetos intergeracionais; (3) trabalho sénior, no âmbito rural e dos serviços; (4) meio político, através da participação em partidos políticos e do voto.

O grande desafio é, pois, o de encontrar novos papéis, que não exclusivamente o profissional, que contribuam para a preservação do sentimento de utilidade social e para a vivência de um envelhecimento ativo e produtivo. Esses novos papéis podem ser desempenhados nomeadamente no seio da própria família, sendo mais difícil para o homem que tradicionalmente está mais afastado das responsabilidades da casa. Para a mulher, a saída do mercado de trabalho fá-la romper com o emprego, mas não a impede de manter o sentido de continuidade na concretização das tarefas de casa. Na verdade

homem e mulher terão que se habituar a conviver juntos em casa e a dividir papéis e tarefas.

Considerando estes eixos de contribuição possíveis, não restam dúvidas acerca da prestação incomensurável dos idosos nas sociedades atuais, ficando claro que a produção dos bens e serviços referenciados não se inclui necessariamente numa ótica de mercado, ideia vulgarmente associada à noção tradicional de produtividade. Apenas para exemplificar, Kunemund & Kolland (2008), apresentando dados sobre a realidade alemã, afirmam que somando as horas da atividade produtiva unicamente em atividades voluntárias, cuidados pessoais e às crianças desenvolvidos pela população dos 60 aos 85 anos, chegar-se-ia a uma projeção de cerca de 3.5 bilhões de horas de produção não remunerada de bens e serviços por ano.

Não obstante Portugal se encontrar num período de transição demográfica, contando com uma população idosa muito significativa cuja ação, se devidamente valorizada, se poderia converter num enorme potencial para a sociedade no seu todo, Gonçalves et al (2006), destaca como elementos não favorecedores de uma velhice mais produtiva a heterogeneidade da formação dos idosos e do acesso a oportunidades para o seu desenvolvimento, sobretudo considerando alguns contextos sociogeográficos; a falta de um plano governamental substantivo e estruturado para a promoção de um envelhecimento produtivo; os baixos índices de formação e escolaridade que caracterizam sistematicamente os idosos quando comparados com os jovens e, finalmente, os estereótipos negativos que tendem à fragilização da sua imagem.

Importa, pois, que quer governantes, quer profissionais que mais diretamente interagem com os idosos desenvolvam esforços concertados que favoreçam um envelhecimento produtivo e a preservação e reforço de papéis que restituam um lugar social e familiar aos idosos, a sua integridade e qualidade de vida.

Choi e Dinse (1998), propõem um modelo de intervenção congruente com esta visão de envelhecimento produtivo e centrado num trabalho que envolve as várias gerações. As intervenções com as gerações jovens visam o combate precoce dos estereótipos enraizados sobre os mais velhos, incluindo nos currículos escolares informação sobre todas as etapas do ciclo de vida, para que as jovens gerações melhorem o seu entendimento e as representações sobre a idade e educando futuros patrões e empregados a assumirem uma atitude mais positiva face ao envelhecimento. As jovens gerações podem até ser sensibilizadas para o prosseguimento de carreiras relacionadas com o envelhecimento, mudando os estereótipos associados a esta fase concreta e ajudando as pessoas idosas a preservarem papéis ativos. Outra área de

intervenção proposta pelos autores centra-se no desenvolvimento de programas intergeracionais em que as representações sobre os idosos possam ser discutidas e, ao mesmo tempo, formados profissionais e famílias por via da prestação de informação ou recursos variados. Por fim, destacam-se as intervenções direcionadas para as gerações mais velhas, apoiando a sua participação no mercado de trabalho, proporcionando oportunidades de formação contínua e impulsionando a participação em trabalho voluntário.

Podemos afirmar que a noção de envelhecimento produtivo valoriza uma conceção positiva sobre os mais velhos e a sua possibilidade de se manterem úteis nos seus meios pessoais, familiares e comunitários, sendo esta uma premissa fundamental para uma velhice bem-sucedida. Neste sentido, urge potenciar todas as intervenções que favoreçam a construção de sociedades multigeracionais onde todos valorizem as aprendizagens e trocas intergeracionais e se dignifique o contributo dos mais velhos, se preze pela sua qualidade de vida e pela sua integração no tecido social mais amplo.

Apoiando a ideia de que a reforma surge como um tempo privilegiado para o envolvimento social e avançando com elementos de análise a favor de um envelhecimento produtivo por via do trabalho de voluntariado, Nicolas Sirven & Pascal Godefroy (2009) defendem que a confiança nos outros não é um pré-requisito do envolvimento social. No entanto, ela cresce à medida que a participação nas organizações da sociedade civil se torna regular, favorecendo a inclusão social, o diálogo intergeracional e a responsabilidade cívica.

No âmbito da valorização e disseminação das atividades de lazer podemos situar a passagem para uma sociedade industrializada como um marco indelével. A partir dessa altura verificou-se uma mudança na estrutura de trabalho que originou uma polarização entre tempo de trabalho e tempo de lazer. A progressiva redução do tempo de trabalho foi criando terreno para que os tempos dedicados ao lazer ganhassem relevância, se tornassem tempos especiais ocupados por uma variedade de atividades. Neste sentido, emerge um setor especial dedicado à indústria dos lazeres, o qual tem contribuído para a construção de novas necessidades sociais, relacionadas com o desenvolvimento pessoal, expressão cultural e educação (Kunemund & Kolland, 2008).

Tomando em consideração que o tempo livre aumenta com a reforma e que os atuais reformados têm ainda pela frente tempo útil para dedicarem a projetos e lazeres, o grau de satisfação relacionado com os lazeres assume importância decisiva quando pretendemos avaliar o bem-estar subjetivo de indivíduos mais velhos. É de supor que o aumento de tempo dedicado às atividades de lazer signifique um aumento da satisfação em relação a essas atividades de lazer. Todavia, esta correlação pode não ser

necessariamente positiva. A este propósito, Pinquart & Schindler (2009) dedicaram-se a estudar padrões de mudança na satisfação com o lazer durante a transição para a reforma, por via da análise de dados longitudinais recolhidos durante 19 anos a uma amostra representativa de reformados alemães. Os autores identificaram três padrões: o subgrupo maior mostrou um aumento linear na satisfação com os lazeres durante os quatro anos anteriores à reforma e no primeiro mês de reforma, seguido de estabilidade; os dois grupos mais pequenos mostraram uma mudança não significativa e um rápido e forte crescimento da satisfação com os lazeres, respetivamente, depois da reforma. Tomaram-se em consideração, nessa investigação, elementos como idade da reforma, género, estatuto socioeconómico, estado civil, saúde, horas de atividades de lazer antes da reforma e desemprego antes da reforma. Da mesma forma, Wang (2007) identificou grupos demonstrando estabilidade no bem-estar psicológico depois da transição para a reforma e outros grupos demonstrando um aumento desse bem-estar.

Como defende Lalive D'Épinay (2003), na medida em que a curiosidade pela vida subsiste, o idoso pode continuar a projetar o seu quotidiano e a fixar objetivos. Uma via privilegiada para o garantir pode ser através do investimento na formação ao longo da vida.

Advoga-se, de forma generalizada, que a educação na idade avançada deve torna-se numa regularidade previsível. Os seus benefícios podem melhorar o funcionamento cognitivo, competências gerais para o uso de tecnologias modernas no dia a dia, competências relacionadas com o trabalho, a saúde e a satisfação de vida, que dependem fortemente de sentimentos de autonomia e capacidade de comunicação que podem ser reforçadas através da aprendizagem de atividades (Kunemund & Kolland, 2008). Os autores entendem plausível admitir que futuros *coortes* de pessoas idosas venham a estar mais envolvidas em atividades desta natureza, devido à melhoria da saúde, experiência biográfica com a aprendizagem e menores barreiras institucionais para a educação na meia idade e idade avançada (Kunemund & Kolland, 2008).

Considerando o período inicial do envelhecimento, que Lalive D'Épinay (2003) designa como “a vida a inventar ou a autonomia a conquistar”, quando cessa o constrangimento quotidiano resultante do papel profissional, e antes que a vulnerabilidade constitutiva do ser humano se tenda a instalar, impondo contextos de vida com pesados constrangimentos, determinando o fim da idade da dádiva, do território das deambulações e das possíveis atividades, interessa proporcionar experiências profundas na reforma que favoreçam as trocas e uma “reforma-solidária” (Guillemard, 2002) e ativa.

## SEGUNDA PARTE - INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA

---

## **CAPÍTULO V. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO SOBRE OS MODOS DE VIDA NA REFORMA**

---

## 5.1 Fundamentação e objetivos do estudo

Atendendo à diversidade de situações económicas e socioculturais que caracterizam o grupo dos indivíduos após a reforma, interessa-nos conhecer o grau de integração no domínio económico (produção e consumo), o modo como vivem a sua vida, se relacionam com outros e ocupam os seus dias, os papéis que assumem numa fase em que se libertam das rotinas e regras a que os compromissos e constrangimentos profissionais obrigavam.

Movem-nos preocupações relacionadas com o modo como os indivíduos ocupam o tempo e constroem um sentido para a sua vida. Por um lado, interessa-nos perceber se essa ocupação do tempo e se a reformulação da vida que necessariamente ocorre após a cessação das atividades profissionais, se centra unicamente na capacidade do indivíduo usar de criatividade para re(construir) isoladamente novos projetos e aderir a interesses individuais. Por outro lado, se a sociedade, com as suas estruturas e políticas, disponibiliza apoio aos novos reformados, em ordem a redefinirem novos caminhos e oportunidades de participação na vida coletiva, numa ótica de plena integração social e cívica. De forma transversal a estes questionamentos, interessa perceber se, num país sem tradição ao nível da planeamento da reforma, os indivíduos alguma vez haviam pensado como seria a sua vida nessa etapa e, vivenciando esse processo, de que forma expressam seus níveis de satisfação com a vida.

A variável que é comum a todos os indivíduos, nesta fase, é o acréscimo de tempo livre disponível. Contudo, o modo como vivem e desfrutam desse tempo é absolutamente diverso e será o resultado dos bens e recursos adquiridos ao longo da vida. Inspirados no estudo inovador que Guillemard fez em França, nos finais da década de 60, e que se havia de tornar um clássico nesta temática, interessa-nos construir, para a realidade portuguesa, uma tipologia de práticas de reforma que evidenciem os determinantes sociais das condutas dos reformados, não as considerando como reações individuais mas como “práticas sociais” e “expressão do estado das relações sociais”(Caradec,2009; Guillemard,1972). Posicionamo-nos na perspectiva da autora de que os determinantes sociais das práticas de reforma se configuram nos recursos acumulados durante a vida de trabalho, sob a forma de bens (rendimento; saúde; ambiente social) e de potencialidades (escolaridade; formação profissional; situação de trabalho no passado; atividades fora do trabalho, no passado). A posse de ambos influenciará os trunfos que se detém para enfrentar a reforma, podendo transformá-la no que a autora definiu como diversos tipos de reforma: Retraimento; Lazer ou Família; Terceira Idade; Reivindicação; Participação (Guillemard, 1972).

O nosso trabalho de investigação alicerçou-se em duas grandes eixos: testar uma tipologia de modos de vida na reforma, replicando o estudo clássico de Guillemard (1972) sobre o impacto dos recursos acumulados em diferentes práticas de reforma; construir uma tipologia de práticas de reforma, com base numa maior ou menor aproximação dos indivíduos a um conjunto de variáveis pré-selecionadas.

Objetivos mais específicos serão apresentados ao longo das várias etapas deste trabalho, assim como o instrumento e os procedimentos de recolha e análise de dados.

Este estudo contou com a colaboração do Instituto Superior de Serviço Social do Porto e da Câmara Municipal de Matosinhos, concretamente do pelouro da ação social.

## 5.2 Instrumento de recolha de dados

O propósito de contribuir para a ampliação do conhecimento sobre a variabilidade dos processos e práticas de reforma em Portugal, dada a escassez de estudos que definam regularidades acerca desta temática, determina a opção por uma abordagem quantitativa. Numa abordagem desta natureza prevalecem preocupações centrais de medida, causalidade, generalização e replicação (Bryman, 2012). Pretende-se a busca por uma maior objetividade, num contexto que se tenta que seja de comparabilidade e possível representatividade do objeto de estudo.

Neste sentido, foi elaborado um questionário, inspirado no originalmente construído por Guillemard (1972), depois de previamente solicitada a autorização da autora, através de entrevista presencial. Constituído maioritariamente por questões fechadas ou de escolha múltipla, visando a preocupação da possível medida, existem no mesmo perguntas com respostas abertas, como é o caso das questões 5.08, 8.06 e 8.07, ou 6.07, exemplos em que se buscam, respetivamente, opinião do inquirido e alargamento do leque de possibilidades de resposta existente (no último caso). Para além de um conjunto de questões de natureza sociodemográfica (sexo, idade, lugar de residência atual, estado civil), foram privilegiadas questões relacionadas com as seguintes nove(9) dimensões, apresentando-se entre parêntesis uma designação genérica dos respetivos indicadores:

- ***Passado residencial*** (lugares de residência, tempo de permanência, tipo de alojamento...);

- **Atividade profissional passada** (escolaridade, formação profissional, ramo de atividade, categoria profissional, vínculos contratuais, existência de atividade profissional no pós-reforma...);
- **Estado de saúde** (doenças, acidentes, hospitalizações, deficiências, capacidade para realizar as atividades de vida diária...);
- **Atividades quotidianas** (horas de sono, realização de tarefas domésticas, tempo dedicado a atividades, tais como caminhadas, excursões, férias, bricolage, atividades culturais, leitura...);
- **Vida social passada** (atividades várias realizadas antes da reforma tais como participação em associações, grupos políticos, atividades culturais, hobbies, leitura...);
- **Situação de família** (composição do agregado familiar, contacto com família alargada, atividades partilhadas em conjunto, apoio prestado e recebido pela família...);
- **Relações de amizade** (existência de amigos de longa data e recentes, atividades partilhadas, regularidade dos contactos, tipo de relação estabelecida...);
- **Recursos financeiros** (rendimento mensal, origem desses rendimentos, principais despesas...);
- **Relações com a sociedade** (leitura de jornal, rádio, televisão, revistas, livros, bens e serviços consumidos, projetos, representações sobre a juventude e a reforma...).

O inquérito foi concebido procurando replicar e testar a tipologia de modos de vida na reforma a que Guillemard chegou em França, nos inícios da década de 70. Pretende-se perceber se essa tipologia, verificada em França, se materializa atualmente em Portugal, país com um Estado Providência mais recente e cuja consagração do direito à reforma ocorreu mais tardiamente. Sendo o nosso objetivo evidenciar uma tipologia de modos de vida na reforma em Portugal, concebemos o inquérito numa dupla perspetiva: por um lado, procuramos replicar e testar a tipologia de modos de vida na reforma a que Guillemard chegou em França, nos inícios da década de 70, numa lógica dedutiva; por outro lado, procuramos construir uma tipologia de modos de vida na reforma adaptada à situação portuguesa, utilizando indicadores resultantes desse mesmo inquérito, numa lógica indutiva.

Dada a extensividade do inquérito, a sua complexidade e a diversidade de conteúdos abordados, tornava-se importante validar a consistência/sensibilidade e especificidade do instrumento através dum **teste piloto**. A intenção foi sujeitar o questionário ao escrutínio dum painel de voluntários, reformados, que poderiam auxiliar-nos a aferir se os procedimentos seguidos estavam adequados à recolha de dados que visávamos, se as informações que desejávamos recolher estariam disponíveis, enfim, verificar se o desempenho desta ferramenta coletora de dados seria eficaz. Procurava-se igualmente avaliar o tempo necessário para o seu preenchimento e o modo como as diferentes questões e temáticas colhiam, ou não, aceitação nesse público; se ocorriam ambiguidades ou imprevistos na compreensão e preenchimento. No teste piloto incluíram-se vinte e quatro (24) indivíduos de ambos os sexos, casados e com idades entre os 56 e os 68 anos.

Para a constituição deste trabalho constituíram-se três sub-grupos de reformados de ambos os sexos, reunidos em momentos distintos, pertencentes à rede de sociabilidades da investigadora: oito (8) indivíduos com baixa escolaridade (até ao 4º ano de escolaridade do Ensino Básico, reconhecido nestas faixas etárias como “4ª classe”); oito (8) indivíduos com escolaridade média (até ao 9º ano de escolaridade do Ensino Básico, reconhecido por este público como antigo “5º ano”) e oito (8) indivíduos com escolaridade média-alta/alta (ensino secundário e superior), justamente para aferir das dificuldades de compreensão do instrumento por parte de públicos diferenciados.

Num primeiro momento, foram explicados aos participantes os objetivos do inquérito e os objetivos da sua participação neste teste piloto, no sentido de que ficassem previamente esclarecidos quanto aos contributos que poderiam advir da sua participação. Cada indivíduo preencheu individualmente o seu inquérito, demorando o tempo que necessitasse. O tempo de preenchimento oscilou entre os 35 minutos e os 80 minutos.

Após esta primeira etapa, os participantes foram convocados a opinar em grupo sobre cada grupo de questões. A maioria delas foi mesmo lida, interpretada e comentada em conjunto. Uma vez que a maioria dos participantes deste teste piloto já se conhecia previamente, o *brainstorming* que se produziu foi, nas várias reuniões, interessante e extrapolou claramente o nosso objetivo principal. Não obstante os vários participantes entenderam o instrumento como sendo bastante exaustivo e um pouco cansativo, após o seu preenchimento não se privaram de partilhar as inquietações das suas vidas e a diversidade de opiniões acerca dos seus modos de vida nesta fase da reforma. Algumas pessoas classificaram mesmo como “terapêutico” esse momento coletivo de partilha, chegando a solicitar à investigadora a possibilidade de ficarem com um inquérito para

melhor refletirem à posteriori sobre as questões que nele estavam incluídas, uma vez que os fazia refletir sobre a sua vida.

Concretamente em relação ao nosso objetivo, foi possível proceder a algumas alterações do instrumento relacionadas com:

- O aperfeiçoamento da sua estrutura, modificando a ordem de algumas questões que melhor se enquadravam noutra local do inquérito;
- A supressão de algumas questões que se afiguraram como redundantes e maçadoras, não suscitando nenhuma mais-valia para o processo de recolha de dados;
- A clarificação do discurso e da linguagem usada em algumas questões, melhorando a compreensão genérica do instrumento;
- A modificação da questão referente ao rendimento auferido pelo indivíduo, no presente, entendendo-se demasiado intrusiva (questão 7.01).

A versão final do instrumento é apresentada no **ANEXO 1**.

### **5.3 Variáveis e sua operacionalização**

Assumindo que a adaptação à reforma resultará da posse ou do acesso a recursos socialmente valorizados (Wang et al., 2011), posicionamo-nos na perspetiva de que as práticas de reforma enunciadas por Guillemard (Retraimento, Terceira Idade, Família, Lazer, Reivindicação, Participação) dependem de combinações diferenciadas de recursos acumulados durante a vida de trabalho. Entendendo os recursos enquanto determinantes sociais, estes devem ser analisados do ponto de vista dos **bens**, que são os elementos de que o ator dispõe para manter a sua situação biológica e a sua posição social (saúde, ambiente social, rendimento) e das **potencialidades**, características dos atores que lhes permitem adquirir os bens (situação de trabalho no passado; atividades realizadas fora do trabalho, no passado; escolaridade; formação profissional) (Guillemard, 1972:58).

Esses modos de vida específicos da reforma serão, pois, o resultado dos bens e potencialidades adquiridos ao longo da vida, os quais influenciarão os recursos que cada indivíduo possui para enfrentar esta nova etapa do ciclo de vida. Pretendemos, com efeito, evidenciar o sistema de relações causais entre esse conjunto de estruturas de

recursos, as chamadas variáveis independentes ou explicativas, e as práticas de reforma específicas, variáveis dependentes, transcrevendo em termos mensuráveis conceitos e reflexões desenvolvidas ao longo do capítulo teórico. Tentaremos evidenciar como cada uma dessas variáveis foi construída.

### 5.3.1 Variáveis independentes ou explicativas

As variáveis independentes, que se definem enquanto potencialidades, são: *nível de instrução, formação profissional, situação de trabalho passada, intensidade de atividade fora do trabalho no passado.*

O *nível de instrução* ou o facto de ter tido uma *formação profissional* complementar constituem uma parte do conjunto das potencialidades de que o ator dispõe no momento da transição para a reforma. Estas variáveis não necessitam de construções complexas. Para efeitos de facilitação da análise, dividimos o nível de instrução em baixo (até à 4ª classe), médio (até ao 9º ano, antigo 5º ano) e médio-alto (até ao ensino superior).

Quadro 2 - Nível de instrução			
Nº questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Q2.12	<b>Até onde é que foi nos seus estudos?</b>	Não sabe ler nem escrever Sabe ler e escrever sem certificação Ensino primário completo (4ª classe) Ciclo preparatório Antigo 5º ano/atual 9ºano Antigo 7ºano/atual 12ºano Curso médio/bacharelato Licenciatura Mestrado/Doutoramento	1 2 3 4 5 6 7 8 9

Quadro 3 - Formação profissional			
Nº questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Q2.13	<b>Ao longo da sua vida profissional, frequentou cursos de formação profissional?</b>	Sim Não	1 2

As variáveis *situação do trabalho anterior* e *intensidade do trabalho no passado*, pela sua construção mais complexa, obrigam a uma maior clarificação do seu conteúdo empírico. Relativamente à *situação de trabalho anterior*, não nos interessou tanto a posição ocupada pelos indivíduos na estrutura social, mas mais o tipo de tarefas desenvolvidas e a relação entre o indivíduo e o seu campo de atividade profissional.

Foi constituído um índice que agregou duas dimensões ou sub-índices: previsibilidade do futuro e possibilidade de iniciativa. A primeira dimensão considerou a história profissional detalhada do indivíduo (analisando toda a questão 2.05 do inquérito – ver anexo1), com o propósito principal de perceber se o indivíduo se deslocou, ao longo do seu trajeto profissional, segundo uma progressão ordenada, socialmente reconhecida e previsível e o seu modo de remuneração, enquanto mecanismo facilitador, ou não, de uma certa previsibilidade e consciência do futuro.

A segunda dimensão, relativa à possibilidade de iniciativa, articulou três domínios relativos ao trabalho que os sujeitos exerceram durante mais tempo: o aspeto repetitivo ou variado das tarefas realizadas; a possibilidade de organizar o seu campo de trabalho (tomada de iniciativas e organização das tarefas) e a posição no sistema de autoridade (ter ou não pessoas dependentes). Concordamos com Guillemard (1972) ao entender que estas dimensões parecem ser instrumentos mais adaptados ao estudo e compreensão da reforma do que se considerássemos apenas as simples categorias socioprofissionais, entendendo igualmente que a ausência de atividade profissional possa ter consequências em condutas particulares de reforma.

Quadro 4 - Índice Situação de Trabalho no Passado (IndSitTrabPass)				
Sub-índices	Nº da Questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Previsibilidade do futuro (PrevFut)	HISTPROF	História profissional detalhada do indivíduo	Estável Ascendente Descendente Ziguezague	1 2 3 4
	Q2.11	Modo de remuneração	A peça Diário Semanal Mensal Outro	1 2 3 4 5
Possibilidade de iniciativa (IndPossIni)	Q2.07	Aspeto repetitivo ou variado das tarefas a realizar	Repetitivas Variadas As duas	1 2 3
	Q2.08 Q2.10	A possibilidade de organizar o seu campo de trabalho	Sim Não Às vezes	1 2 3
	Q2.09	A posição no sistema de autoridade	Sim Não Às vezes	1 2 3

Em relação à *intensidade de atividades fora do trabalho, no passado*, pretende-se aferir a realização de atividades, ao longo da trajetória, para além daquilo que a participação no mercado de trabalho impunha. Trata-se de apreciar a riqueza de oportunidades que poderão ter tido a potencialidade de alargar horizontes e fazer despertar interesses e curiosidades.

Quadro 5 - Índice Intensidade de Atividade fora de Trabalho no Passado (IndAtiForaTrab)			
Nº da questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Q4.20	<b>Participação por intermédio de organizações em atividades políticas, culturais, sociais, sindicais, desportivas.</b>	Sim Não	1 2
Q4.30	<b>Existência de um centro de interesse à volta do qual se organizavam as atividades de lazer</b>	Sim Não	1 2
Q4.26	<b>Prática habitual de diversas atividades distrativas ou culturais</b>	Diariamente Semanalmente Quinzenalmente Mensalmente Algumas vezes ano Nunca	1 2 3 4 5 6
Q4.26.19	<b>Leitura praticada a um ritmo médio ou intenso</b>	Diariamente Semanalmente Quinzenalmente Mensalmente Algumas vezes ano Nunca	1 2 3 4 5 6

Passando agora às variáveis independentes, que se definem enquanto bens, isto é, elementos de que dispõe o indivíduo para manter a sua saúde e a sua posição social, enunciámos como variáveis: *o estado de saúde; recursos financeiros; ambiente social*. Enquanto as potencialidades dizem respeito sobretudo à situação passada do indivíduo, os bens reportam-se à situação presente.

Relativamente ao estado de *saúde*, e dada a impossibilidade de fazer um diagnóstico clínico, com base em exames médicos, tentou-se medir de forma objetiva o estado de saúde físico dos reformados, através de um conjunto de indicadores de carácter objetivo, centrados mais em comportamentos do que em perceções subjetivas ou opiniões, tal como nos sugere Guillemard (1972).

Quadro 6 - Índice Saúde			
Nº questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Q3.03	<b>Hospitalizações ao longo dos últimos cinco anos, considerando a frequência e a duração.</b>	Sim	1
Q3.04		Não	2
		Número de dias de hospitalizações (máximo de 3)	
Q3.05	<b>Ter ficado acamado no decorrer do último ano, tendo em conta o número de dias.</b>	Sim	1
Q3.06		Não	2
		Nº de dias acamado.	
Q3.14	<b>Frequência de contactos com o médico</b>	Mais de uma vez por mês	1
		Mais ou menos uma vez/mês	2
		Várias vezes por ano	3
		Uma vez por ano	4
		Muito raramente	5
Q3.07	<b>Presença de uma deficiência física</b>	Sim	1
		Não	2
Q3.12	<b>Dificuldade em realizar as seguintes ações: caminhar fora de casa; descer e subir escadas, deslocar-se em casa; vestir-se e calçar-se.</b>	Sem dificuldade	1
		Sozinho mas com dificuldade	2
		Tem necessidade de ajuda	3

Relativamente aos *recursos financeiros* e tendo consciência de que se trata de uma dimensão delicada da vida dos indivíduos, a qual não raras vezes é sonogada ou distorcida pelos respondentes a inquéritos, ensaiou-se uma estratégia de questionamento mais sóbria e discreta, a fim de evitar enviesamentos. Tomando por referência o valor do salário mínimo, vulgarmente entendido como o valor mínimo necessário para a subsistência e atendendo sobretudo a uma análise mais qualitativa, visamos indagar se os sujeitos dispunham apenas do necessário para sobreviver, para viver medianamente ou com algum grau de conforto acrescido. Os entrevistadores esclareciam os respondentes acerca do valor do salário mínimo nacional, sempre que entendessem necessário.

Quadro 7 - Rendimento			
Nº questão	Conteúdo da questão	Resposta possíveis	Valor
Q7.01	<b>Indicação aproximada do rendimento mensal</b>	Menos do salário mínimo nacional	1
		Igual ao salário mínimo nacional	2
		Até duas vezes o salário mínimo	3
		Mais de duas vezes o salário mínimo	4

Foram vários os domínios aferidos para retratar o *ambiente social* dos indivíduos: desde uma perspectiva familiar e mais circunscrita, até uma rede mais alargada, visando perceber se os indivíduos terão possibilidade de dispor de ajuda de alguém em caso de

necessidade. Avalia-se, com efeito, se o indivíduo pode contar com o apoio de alguém ou se se encontra completamente isolado.

Quadro 8 - Índice Ambiente Social (IndAmbSoc)			
Nº questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Q1.05	<b>O ambiente ao nível da célula conjugal: presença ou ausência de um companheiro</b>	Habita apenas com o companheiro	2
		Habita com o companheiro e filhos	3
Q5.01.1.1	<b>Ambiente ao nível da família estreita – presença ou ausência de filhos</b>	Sim Não	1 2
Q5.05	<b>Ambiente ao nível da família alargada - existência de uma rede densa ou rara à volta do reformado (duas dimensões consideradas: o número de pessoas da família e regularidade de contactos)</b>	Todos os dias	1
		Muitas vezes por mês	2
		Algumas vezes/mês	3
		Poucas vezes por ano	4
Q6.01	<b>Ambiente de amizades – existência de uma rede de amizades densa ou rara à volta do reformado, avaliada em termos da existência de amigos e regularidade de contactos</b>	Todos os dias	1
Q6.02		Muitas vezes por mês	2
		Algumas vezes/mês	3
		Poucas vezes por ano	4
Q6.15	<b>Questiona-se se o reformado pode contar com alguém em caso de necessidade absoluta/doença (apreensão do ambiente social; isolamento ou não isolamento)</b>	Companheiro	1
Q6.16		Filhos	2
		Netos	3
		Amigos	4
		Vizinhos	5
		Instituição	6
	Outros	7	

### 5.3.2 Variáveis dependentes

*Reforma-Retraimento* – vimos já que se caracteriza, sumariamente, pelo fechamento dos indivíduos no seu ser biológico e pelo estreitamento do seu campo social e espacial. Esta prática é composta por cinco sub-índices: horas de sono, projetos para o futuro, índice global de dinamismo espacial, caminhadas e fechamento em casa. Cada um destes sub-índices, agrega, como se pode constatar, várias questões.

Quadro 9 - Prática Reforma RETRAIMENTO				
Sub-índices	Nº da questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Sono	Q4.01	A que horas é que habitualmente vai dormir?	Nº horas	
	Q4.02	A que horas é que habitualmente se levanta?	Nº horas	
Projetos para o Futuro (ProjsFuturo)	Q8.15b	Tem projetos para o seu dia de amanhã?	Sim Não	1 2
	Q8.16	Tem projetos especiais para a próxima semana?	Sim Não	1 2
	Q8.17	Tem projetos a mais longo prazo?	Sim Não	1 2
Índice Global de Dinamismo Espacial (IGDE)	Q4.18	Ações que costuma realizar mensalmente: 1.Ir ao médico 2.Fazer diligência administrativa 3.Frequentar um curso/formação 4.Caminhar Atividades culturais diversas 5.Encontrar-se com amigos e familiares 6.Fazer outra atividade 7.Sai da zona de residência	Sim Não	1 2
Caminhadas	Q4.07	Costuma fazer caminhadas?	Sim Não	1 2
	Q4.08	Se sim, com que regularidade?	Diariamente Várias vezes por semana Uma vez semana ou menos	1 2 3
	Q4.11	Faz sempre a mesma caminhada ou muda?	Faz sempre a mesma Muda de tempos a tempos Muda muito frequentemente	1 2 3
Fechamento em casa	Q6.18	Está de acordo com a seguinte frase: “Mais vale ficar em casa, está-se mais tranquilo e não se tem problemas”?	Sempre de acordo De acordo Algum. vezes de acordo Não concordo	1 2 3 4

*Reforma Terceira-Idade* – visa detetar até que ponto se verifica uma reinserção do indivíduo através da realização de atividades criadoras e produtivas que o próprio considera como centrais na sua vida, e não apenas uma forma de passar tempo, as quais lhe ocupam um tempo considerável no seu orçamento de tempo.

Quadro 10 - Prática Reforma TERCEIRA IDADE			
Nº da questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Q4.27	Há alguma das atividades anteriores que lhe interessa particularmente?	Sim Não	1 2
Q4.29	Quanto tempo consagra a essa atividade por semana.	(em horas)	

*Reforma Família* – trata-se de uma prática tradicional em que os reformados são o ponto de apoio do sistema familiar. A reinserção na organização social faz-se sobretudo através dos consumos centrados na família. O dia-a-dia é bastante centrado na família e os reformados sentem que aí têm um papel específico a desempenhar.

Quadro 11 - Prática Reforma FAMÍLIA				
Sub-índices	Nº da questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Coabitar com filhos.	Q1.05	Coabita com filhos?	Sim Não	1 2
Intensidade das relações Familiares (AmbFamília)	Q5.05	De entre os membros da sua família, com quem convive regularmente? Filhos, Netos, Irmãos/ãs, Cunhados, Sobrinhos.	Todos os dias Muitas vezes mês Algumas vezes mês Poucas vezes ano	1 2 3 4
Relações com netos (IndNetos)	Q5.06	Se tem netos chega a: Tomar conta deles Ir busca-los à escola Levá-los a passear, ao cinema ou outro local Tomar conta dias seguidos Levá-los para férias	Sim Não	1 2
	Q5.07	Com que frequência: Tomar conta deles Ir busca-los à escola Levá-los a passear, ao cinema ou outro local Tomar conta dias seguidos Levá-los para férias	Habitualmente Sempre Às vezes	1 2 3
Natal em Família	Q6.07b	Passou Natal em Família?	Sim Não	1 2
Ajuda aos filhos	Q5.11	Ajuda alguns dos seus filhos?	Sim Não Não se aplica	1 2 3
	Q5.12	Se sim,	Financieiramente De outra maneira Ambas	1 2 3
Papel Reformado na Família	Q5.08b	As pessoas reformadas podem ter um papel relevante a desempenhar na sua família?	Papel relevante na família	1
			Papel não relevante na família	2

*Reforma Lazeres* – aqui os reformados desfrutam da sua liberdade não tanto a produzir mas dedicando-se aos lazeres, evidenciando-se a sua integração social sobretudo através do consumo de massas. Este tipo de prática pressupõe não só a participação em múltiplas atividades culturais, como também o investimento de recursos financeiros para aceder e essas atividades, a férias ou lazeres.

Quadro 12 - Prática Reforma LAZERES				
Sub-índices	Nº da Questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Intensidade de atividades culturais e desportivas	Q4.25	<b>Assiste ou pratica atividades de cariz recreativo, desportivo, cultural ou religioso?</b> Teatro Cinema <b>Espetáculos desportivos</b> Exposições, museus Concertos de música Ida à biblioteca Ida ao café <b>Atividades criativas-pintura</b> Atividades ao ar livre <b>Ginásio/piscina/fisioterapia</b> Cuidar de animais <b>Jardinagem/cultivo da horta</b> Rendas, malhas, tapeçaria Caça, pesca Bricolage <b>Palavras cruzadas</b> <b>Jogos sociais (cartas...)</b> Leitura jornais/revistas Leitura de livros Outro. Qual?	Diário Semanal Quinzenal Mensal Algumas vezes/ano Nunca	1 2 3 4 5 6
Frequência das Saídas	Q4.06	Sai de casa?	Todos os dias Várias vezes semana Algumas vezes mês Algumas vezes ano Nunca	1 2 3 4 5
Férias	Q4.33	Atualmente costuma ir de férias?	Sim Não Às vezes	1 2 3
Fins de semana	Q4.13	Faz passeios (de carro, autocarro, comboio) na região ou vai de fim-de-semana regularmente?	Sim Não	1 2
Despesas em férias e saídas (IndDespFerLazer)	Q7.03	<b>Ao nível das suas despesas, houve mudanças relativamente ao tempo em que estava ativo?</b> Lazeres Saídas Viagens-férias	Gasta mais Gasta Igual Gasta menos Nunca gastou	1 2 3 4

*Reforma Reivindicação* – enquadram-se aqui reformados que não se conformam com o lugar que a sociedade define para este grupo e para as pessoas mais velhas, contribuindo para a tomada de consciência dos reformados enquanto grupo solidário. Deste modo, coloca-se em destaque o papel que os reformados podem assumir na sociedade.

Quadro 13 - Prática Reforma REIVINDICAÇÃO				
Sub-índices	Nº da questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Opinião perante a comunidade dos reformados	Q8.13	Acha que os reformados representam uma força para a nação ou pensa que eles são muito individualistas para se unir?	Representam força para nação	1
			São muito individualistas para se unir	2
Opinião sobre o papel social dos reformados	Q8.14	Pensa que os reformados podem ainda ter um papel ativo na sociedade?	Sim Não	1 2
Atitude perante organizações de seniores	Q6.19	Se existisse um clube nas suas proximidades onde pudesse ler revistas, encontrar pessoas da sua zona de residência também reformadas, com quem pudesse conversar ou distrair-se, frequentá-lo-ia?	Sim Não	1 2
Ligações privilegiadas com reformados (IndRelsReform)	Q6.09	De entre os seus amigos, também há quem seja reformado?	Sim Não Não se aplica	1 2 3
	Q6.10	Se sim, vê-os com mais frequência que os outros?	Sim Não Não se aplica	1 2 3
	Q6.11	Sente-se mais próximo deles do que dos amigos ainda em atividade?	Sim Não	1 2

*Reforma Participação* – Trata-se de aferir uma participação à distância na organização social global, ainda que se possa entender como algo passiva, através da exposição massiva aos *mass média*.

Quadro 14 - Prática Reforma PARTICIPAÇÃO				
Sub-índices	Nº da questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Horas Rádio e TV	Q8.02	Quantas horas por dia escuta rádio e vê tv?	Número de horas	

Através deste índice deseja-se perceber o nível apresentado de satisfação dos indivíduos, enquanto expressão do ajustamento pessoal à vida presente de

reformado. Este ajustamento decorre de reações positivas ou negativas que a reforma suscita, particularmente o sentimento de inutilidade, aborrecimento e saudades mantidas da vida ativa.

Quadro 15 - Índice de Satisfação			
Nº da questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Q2.26	Já se sentiu, algumas vezes, inútil nesta fase da sua vida?	Sim Não	1 2
Q2.33	Experimenta, por vezes, uma sensação de aborrecimento com a vida que leva?	Muito Algum Pouco Muito pouco Nada	1 2 3 4 5
Q2.27	Tem saudades da sua vida profissional?	Muitíssimas Bastantes Algumas Poucas Nenhumas	1 2 3 4 5
Q2.22	A vida de reformado corresponde à vida que imaginou?	Sim Não	1 2

Este índice de anomia visa perceber a existência de uma certa ruptura entre o indivíduo e a organização social. Para tal, tenta-se aferir se o indivíduo se considera excluído do desenvolvimento económico e social da sociedade ou se preserva um sentimento de integração social e de pertença a uma comunidade de uma forma mais global. Em suma, verifica-se até que ponto existe uma distância e uma desintegração entre o sujeito e o sistema social.

Quadro 16 - Índice de Anomia			
Nº da questão	Conteúdo da questão	Respostas possíveis	Valor
Q8.08	Pensa que toda a gente beneficia do progresso da sociedade?	Sim Não Só alguns	1 2 3
Q8.09	Considera que o voto dos cidadãos serve de alguma coisa?	Sim Não	1 2
Q8.10	Acredita que haja em Portugal instituições (ex: misericórdias) que cuidam realmente dos interesses das pessoas?	Sim Não Não sabe	1 2 3

#### **5.4 Procedimentos Éticos e Formais da recolha de dados**

O inquérito, realizado por entrevista, foi aplicado diretamente pela investigadora, com a colaboração de um grupo de alunos da licenciatura em gerontologia social do Instituto Superior de Serviço Social do Porto, os quais receberam formação específica para o efeito.

Esta etapa ocorreu após um trabalho de discussão e negociação entre a investigadora e as estruturas pedagógicas e diretivas do ISSSP, com o propósito de que os alunos, no contexto dos seus estágios, pudessem colaborar na recolha de dados, uma vez que a disciplina de Estágio visava justamente refletir sobre o fenómeno da transição e adaptação à reforma.

Por uma questão de rigor, os entrevistadores participaram em sessões de formação em ordem a garantir uma homogeneidade no processo de recolha dos dados, tendo ficado definido que algumas questões poderiam ficar incompletas, sempre que o respondente não demonstrasse vontade em responder às mesmas. O trabalho foi realizado na presença e/ou constante colaboração e supervisão da investigadora e a coerência no preenchimento dos inquéritos era verificada, com vista a corrigir pequenas imprecisões ou aparentes contradições. Os inquéritos que não reuniram condições tecnicamente satisfatórias foram anulados.

Os objetivos e propósitos deste trabalho foram apresentados, numa reunião formal agendada para o efeito, à vereação da ação social da Câmara Municipal de Matosinhos que, para além de se congratular com o estudo, demonstrou total disponibilidade para colaborar no que fosse necessário. Neste contexto, foi feita uma primeira tentativa de contacto com os reformados do concelho, recorrendo a uma base de dados do Cartão Sénior, com cerca de quinze mil reformados inscritos. Este cartão sénior tinha por objetivo proporcionar o acesso mais económico dos reformados matosinhenses a um conjunto de bens e serviços diretamente proporcionados pela Câmara aos reformados, ou através de protocolos estabelecidos com outras entidades.

Numa primeira fase, a investigadora procedeu à “limpeza” dessa base de dados, eliminando indivíduos duplicados ou já falecidos e dividindo os reformados pelas 10 freguesias do concelho, para que se pudesse mais facilmente proceder a uma amostragem por quotas (sexo, freguesia e idades). Procurando rentabilizar esta oportunidade de aceder aos reformados do Concelho, foram contactados telefonicamente alguns reformados de várias freguesias a quem foram explicados os objetivos do estudo e solicitada a sua colaboração, fazendo sempre menção à participação e colaboração da

Câmara Municipal no estudo. Alguns reformados colocavam, desde logo ao telefone, perguntas que indiciavam receios ou desconfianças, particularmente relacionadas com a possibilidade de perda de privilégios ou até de perda de parte da pensão de reforma, não obstante terem sido sempre esclarecidas essas dúvidas e referido que a qualquer momento poderiam telefonar para a Câmara Municipal a atestar da veracidade das informações. Na maior parte dos casos em que se conseguia marcar um encontro com os reformados, em local por eles escolhido, os mesmos não compareciam. Alguns voltavam a atender o telefone e desculpavam-se com razões para o sucedido, outros nem voltavam a atender o telefone. Rapidamente esta estratégia se mostrou infrutífera.

Tendo sido goradas as nossas expectativas em relação à recolha de dados, rapidamente foram encontradas outras estratégias. Os participantes foram sendo abordados em diversos contextos, espaços institucionais (universidades seniores, projetos de voluntariado, centros de convívio), no seu domicílio, em cafés, em praças ou locais públicos. Em algumas freguesias pediu-se ajuda a agentes privilegiados do local para facilitarem o acesso a alguns reformados daquela zona. Apesar da natureza dos espaços em que o inquérito foi aplicado, tentou assegurar-se a maior privacidade possível.

A cada participante era inicialmente solicitado um consentimento informado (**ANEXO 2**), depois de explicados os objetivos do estudo e garantida a confidencialidade das informações prestadas. O tempo médio de aplicação do questionário oscilou entre 45 a 60 minutos.

## **5.5 População e Amostra**

Para participarem neste estudo, foram inquiridos reformados do concelho de Matosinhos, na Área Metropolitana do Porto, região Norte de Portugal, um espaço de conhecimento e interação profissional da investigadora e um contexto geográfico bastante diversificado, com áreas urbanas (Matosinhos, Leça da Palmeira) semiurbanas (Guifões, Custóias, Leça do Balio, Senhora da Hora, São Mamede de Infesta) e também de alguma ruralidade (Lavra, Perafita, Santa Cruz do Bispo).



**Figura 5 –** Mapa com as dez freguesias do Concelho de Matosinhos

Definiram-se como critérios de inclusão no estudo serem indivíduos de ambos os sexos, reformados pelo menos há um ano, procurando ultrapassar possíveis enviesamentos relacionados com as representações que tendem a associar a reforma a uma fase de “lua-de-mel” (Atchley, 2000). Excluíram-se, por seu lado, indivíduos com comprometimento cognitivo aparente ou dificuldade óbvia em responder às questões, assim como indivíduos que pela sua debilidade física carecem já de apoio prestado por instituições do tipo lares de idosos, serviços de apoio domiciliário ou centros de dia. Considerou-se que os efeitos de adaptação à reforma, nestas circunstâncias, seriam mais fortemente influenciados pelos efeitos da idade biológica do que por fatores de outra ordem.

Procurou-se entrevistar, preferencialmente, indivíduos com trajetórias escolares e profissionais diversificadas, considerando que padrões de envolvimento profissional diferentes vão corresponder também atitudes diferenciadas face à reforma (Fonseca, 2011). Para que os resultados refletissem uma pluralidade de experiências e modos de vida na reforma, houve a preocupação de que os indivíduos fossem provenientes de diferentes contextos sociais, económicos, familiares, culturais e relacionais, e que pudessem estar envolvidos, ou não, em projetos sociais, de apoio familiar e/ou comunitário, refletindo diferentes formas de ocupação do tempo. Pretendeu-se explorar variáveis e fatores das trajetórias dos sujeitos que melhor pudessem explicar o modo

como ocupam o tempo, desenvolvem redes de sociabilidade, participam na comunidade e concebem as suas experiências de adaptação à reforma.

A definição da amostra resultou da utilização de três critérios de estratificação da população: freguesia de residência, género e classe etária. Utilizando a informação pertinente dos Censos de 2011 (INE), realizou-se uma amostragem por quotas (Ghiglione & Matalon, 1997), de acordo com os critérios atrás enunciados. A composição final da amostra não se afasta significativamente da composição da população no que respeita à residência ( $p < 0,05$ ) e género ( $p < 0,05$ )<sup>7</sup>. No que respeita à idade (classe etária), existe uma ligeira sobre-representação face à população, nas classes etárias 65-69 anos e 70-74 anos e uma sub-representação da população com idade superior aos 75 anos, que pode ser explicada pelo facto de se ter intencionalmente excluído do estudo a população institucionalizada (**ANEXO 4**).

---

<sup>7</sup> Os testes de qui-quadrado de Pearson para determinar a bondade do ajustamento da composição da amostra face à composição da população, para residência ( $\chi^2_{(9)}=12,81269$ ), género ( $\chi^2_{(1)}=1,969916$ ) e classe etária ( $\chi^2_{(7)}=122,4861$ ). Só no terceiro caso se rejeita a hipótese nula de igual distribuição entre a amostra e a população, ao nível de significância de 0,05.

### 5.5.1 Caracterização sociodemográfica da amostra

A nossa amostra é constituída por 540 reformados de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 43 e os 94 anos e uma média de idades de 70,7 (DP= 6,7). Seguindo um pouco as tendências demográficas de maior longevidade feminina, as mulheres fazem-se representar com alguma superioridade (58,5%) relativamente aos homens (41,5%) e apresentam uma média de idades de 70,3, ao passo que em relação aos homens a média de idades é de 71 (Quadro 17).

Quadro 17 - Distribuição da amostra segundo Idade e Género

	Sexo		Total	
	Masculino	Feminino		
Idade de grupos	40-44	0	1	
		0,4%	0,0%	0,2%
	45-49	0	1	1
		0,0%	0,3%	0,2%
	50-54	1	2	3
		0,4%	0,6%	0,6%
	55-59	8	12	20
		3,6%	3,8%	3,7%
	60-64	25	30	55
		11,2%	9,5%	10,2%
	65-69	61	88	149
	27,2%	27,8%	27,6%	
70-74	85	87	172	
	37,9%	27,5%	31,9%	
75-79	20	66	86	
	8,9%	20,9%	15,9%	
80-84	17	22	39	
	7,6%	7,0%	7,2%	
85-89	5	8	13	
	2,2%	2,5%	2,4%	
90-94	1	0	1	
	0,4%	0,0%	0,2%	
Total	224	316	540	
	100,0%	100,0%	100,0%	
	$\bar{x}=70,3$ anos DP=6,72 Min=43anos Máx=94anos	$\bar{x}=71$ anos DP=6,75 Min=48anos Máx=86anos	$\bar{x}=70,7$ anos DP=6,74 Min=43anos Máx=94anos	

Os participantes no estudo eram maioritariamente casados ou em união de facto (65%), sendo apesar de tudo mais os homens casados do que as mulheres. De facto, é comum haver mais segundos casamentos em homens viúvos do que em mulheres. Como podemos verificar, de entre os indivíduos viúvos (24,1%), a grande maioria são mulheres (85,3% dos indivíduos viúvos), face a apenas 14,6% de homens.

Os restantes reformados dividiam-se entre solteiros (4,1%) e separados (6,9%), ambos com baixa expressão na nossa amostra (Quadro 18).

**Quadro 18 - Distribuição da amostra segundo Estado Civil e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Estado civil	Solteiro	8 3,6%	14 4,4%	22 4,1%
	Casado/União de facto	178 79,5%	173 54,7%	351 65,0%
	Viúvo/a	19 8,5%	111 35,1%	130 24,1%
	Separado/Divorciado	19 8,5%	18 5,7%	37 6,9%
	<b>Total</b>	<b>224 100,0%</b>	<b>316 100,0%</b>	<b>540 100,0%</b>

Relativamente à composição do agregado familiar dos reformados da nossa amostra, destacam-se as situações dos indivíduos a viverem com o companheiro (51,9%). Em segundo lugar, e com uma percentagem não irrelevante, surgem-nos os reformados a viverem sós (26,5%). De entre estes, as mulheres representam a grande maioria, 77% dos que vivem sós, o que nos faz pensar nas transições que ocorrem no subsistema familiar, particularmente as ocasionadas pela partida dos filhos, por uma separação ou pela morte do cônjuge, equiparando-se muitas vezes o viver sozinho a um quadro de isolamento social. Enquanto os homens envelhecem sobretudo no seio de uma relação conjugal, o envelhecimento nas mulheres é menos conjugal e mais solitário (Vilaverde Cabral, 2013).

Ainda com alguma expressão surgem os reformados a viverem com o companheiro e com os filhos (12,0%). Outras composições do agregado familiar apresentam menos expressão: a viver apenas com os filhos (5%); com outros familiares (3,7%); com outras pessoas (0,9%) (Quadro 19).

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Com quem habita?	Só	33 14,7%	110 34,8%	143 26,5%
	Apenas com o/a companheiro/a	140 62,5%	140 44,3%	280 51,9%
	Com o companheiro/a e com filhos	34 15,2%	31 9,8%	65 12,0%
	Apenas com os filhos	6 2,7%	21 6,6%	27 5,0%
	Com outros familiares	6 2,7%	14 4,4%	20 3,7%
	Com outras pessoas	5 2,2%	0 0,0%	5 0,9%
	Total	224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Dos reformados da nossa amostra, apenas uma percentagem relativamente baixa de indivíduos não sabe ler nem escrever (7,2%) e uma percentagem ligeiramente superior sabe ler e escrever mas sem certificação (9,6%). A maior percentagem de participantes frequentou e concluiu a escolaridade primária (45,9%). Entre 5 e 9 anos de escolaridade contamos com 15,4% dos reformados, seguido de 7,8% que frequentou o ensino secundário. Destacam-se ainda os reformados que frequentaram o ensino médio ou superior, 14,1%. Se fizermos uma pequena análise dos níveis de escolaridade por género, verificamos que apenas na frequência do ensino superior existe um equilíbrio entre homens e mulheres. Nos restantes níveis de ensino, o género masculino foi sistematicamente mais representado (Quadro 20).

**Quadro 20 - Distribuição da amostra segundo Grau de Escolaridade e Género**

	Sexo		Total	
	Masculino	Feminino		
Até onde é que foi nos seus estudos?	Não sabe ler nem escrever	5 2,2%	34 10,8%	39 7,2%
	Sabe ler e escrever (sem certificação)	8 3,6%	44 13,9%	52 9,6%
	Ensino primário completo (4ª classe)	110 49,1%	138 43,7%	248 45,9%
	Ciclo preparatório	11 4,9%	10 3,2%	21 3,9%
	Antigo 5º ano/ atual 9º ano	41 18,3%	21 6,6%	62 11,5%
	Antigo 7º ano/ atual 12º ano	19 8,5%	23 7,3%	42 7,8%
	Curso médio/bacharelato	8 3,6%	20 6,3%	28 5,2%
	Licenciatura	15 6,7%	19 6,0%	34 6,3%
	Mestrado/Doutoramento	7 3,1%	7 2,2%	14 2,6%
	<b>Total</b>	<b>224</b> <b>100,0%</b>	<b>316</b> <b>100,0%</b>	<b>540</b> <b>100,0%</b>

Das 10 freguesias do Concelho de Matosinhos (antes do processo de reestruturação das freguesias), as freguesias de Matosinhos (18,3%), Senhora da Hora (15,9%), São Mamede de Infesta (13,5%) e Leça da Palmeira (10,7%) são as mais representadas. São simultaneamente as mais urbanizadas e mais populosas. Das freguesias menos urbanizadas destacam-se Lavra (5,4%), Santa Cruz do Bispo (5,7%) e Perafita (6,1%) como as menos representadas (Quadro 21).

**Quadro 21 - Associação entre Freguesia de residência e Género**

	Sexo		Total	
	Masculino	Feminino		
Freguesia de residência	01 - Custóias	26 11,6%	25 7,9%	51 9,4%
	02 - Guifões	16 7,1%	22 7,0%	38 7,0%
	03 - Lavra	8 3,6%	21 6,6%	29 5,4%
	04 - Leça da Palmeira	26 11,6%	32 10,1%	58 10,7%
	05 - Leça do Balio	17 7,6%	25 7,9%	42 7,8%
	06 - Matosinhos	35 15,6%	64 20,3%	99 18,3%
	07 - Perafita	14 6,3%	19 6,0%	33 6,1%
	08 - Sta Cruz do Bispo	16 7,1%	15 4,7%	31 5,7%
	09 - São Mamede de Infesta	32 14,3%	41 13,0%	73 13,5%
	10 - Sra da Hora	34 15,2%	52 16,5%	86 15,9%
Total	224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%	

Caraterizando a amostra de acordo com os rendimentos auferidos, verificamos que 54% dos reformados vive mensalmente com um montante igual ou inferior ao salário mínimo nacional. Dir-se-ia com sérias dificuldades para fazer face aos consumos dominantes de uma sociedade, que garantam qualidade de vida e um certo nível de integração social, sendo aqui de destacar o grande hiato entre mulheres (66,8% das mulheres com rendimento  $\leq$  SMN) e homens (36,2% dos homens com rendimento  $\leq$  SMN). De facto, tendo em conta que elas são a maioria nos graus de escolaridade mais

baixos, podemos inferir que haverá aqui uma relação direta entre capital escolar e rendimento.

Com até duas vezes o salário mínimo, contamos 24,1% dos reformados e com mais de duas vezes o salário mínimo, uma percentagem de 21,9%, verificando-se, como no ponto anterior, que se trata de uma realidade de mais homens do que mulheres (26,3% dos homens para 18,7% das mulheres) (Quadro 22).

**Quadro 22 - Distribuição da amostra segundo Rendimento mensal e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Pode indicar-me aproximadamente o seu rendimento mensal?	Menos do salário mínimo nacional	43 19,2%	144 45,6%	187 34,6%
	Igual ao salário mínimo	38 17,0%	67 21,2%	105 19,4%
	Até duas vezes o salário mínimo	84 37,5%	46 14,6%	130 24,1%
	Mais de duas vezes o salário mínimo	59 26,3%	59 18,7%	118 21,9%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

As trajetórias profissionais dos reformados vão ser analisadas em termos de: progressão profissional, modo de remuneração, diversidade ou repetibilidade das tarefas profissionais, capacidade de tomada de iniciativas e exercício de atividade hierárquica sobre outros. Justificamos já anteriormente o uso destas dimensões em detrimento da mera inserção dos indivíduos em categorias socioprofissionais, por entendermos que o teor destas informações nos pode ajudar a caracterizar melhor as oportunidades relacionadas com a esfera do trabalho e, por sua vez, nos ajudam a melhor compreender trajetórias de vida, com consequências nos modos de vida na reforma.

Analisando o percurso ao longo das três principais profissões desenvolvidas, concluímos que a maior percentagem dos reformados vivenciou um percurso estável (71,9%) ou ascendente (10,7%). Uma minoria teve um percurso descendente ou em ziguezague (9,8%), embora com efeitos indeléveis, que terá sido pouco previsível e socialmente pouco valorizado ou reconhecido e terá oferecido ao indivíduo poucas ou

nenhuma oportunidade de evolução por via do trabalho, com consequências seguramente noutras esferas da vida (Quadro 23).

**Quadro 23 - Distribuição da amostra segundo Progressão profissional e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Progressão profissional	Estável	176 78,6%	212 67,1%	388 71,9%
	Ascendente	32 14,3%	26 8,2%	58 10,7%
	Descendente	7 3,1%	26 8,2%	33 6,1%
	Zigzag	9 4,0%	11 3,5%	20 3,7%
	NA	0 0,0%	41 13,0%	41 7,6%
	Total	224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Relativamente ao modo de remuneração, a maior parte dos sujeitos da nossa amostra auferiam uma remuneração mensal. Independentemente do montante da remuneração havia uma certa previsibilidade assegurada. Numa situação de maior instabilidade surgem os que recebiam salários à peça (9,1%), ao dia (9,6%) ou à semana (4,6%), situação que inviabilizava qualquer estabilidade e consciência de futuro (Quadro 24).

De salientar a percentagem de pessoas apenas do sexo feminino em que as questões profissionais não se aplicam (7,6% da amostra), dado este revelador das importantes clivagens sociais entre homens e mulheres.

**Quadro 24 - Distribuição da amostra segundo Modo de remuneração e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Qual era o seu modo de remuneração?	À peça	18 8,0%	31 9,8%	49 9,1%
	Diária	22 9,8%	30 9,5%	52 9,6%
	Semanal	4 1,8%	21 6,6%	25 4,6%
	Mensal	173 77,2%	185 58,5%	358 66,3%
	Outra	7 3,1%	8 2,5%	15 2,8%
	NA	0 0,0%	41 13,0%	41 7,6%
	Total	224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Em relação à possibilidade de iniciativa no trabalho, ela foi medida através do tipo de atividades realizadas, da possibilidade de organizar o seu campo de trabalho e da posição dos indivíduos no sistema de autoridade.

Considerando o trabalho exercido durante mais tempo, 34,8% dos indivíduos refere ter desenvolvido tarefas repetitivas, enquanto 47,6% pôde desenvolver tarefas variadas, contrariando muito provavelmente uma lógica de trabalho monótono e em série. Cerca de 10% exerceram tarefas variadas e repetitivas (Quadro 25).

**Quadro 25 - Distribuição da amostra segundo Tipo de tarefas realizadas no trabalho e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
No trabalho que exerceu durante mais tempo estava obrigado a repetir a mesma tarefa diversas vezes de seguida ou as tarefas que realizava eram muito variadas?	Repetitivas	85 37,9%	103 32,6%	188 34,8%
	Variadas	115 51,3%	142 44,9%	257 47,6%
	As duas	24 10,7%	30 9,5%	54 10,0%
	NA	0 0,0%	41 13,0%	41 7,6%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Questionados acerca da possibilidade de tomar iniciativas capazes de modificar a organização ou a produção da empresa, a maioria responde que não (41,5%) e 13,3% refere que podia fazê-lo às vezes. Contudo, 37,6% dos indivíduos revelam ter tido esse sentido de iniciativa, com tudo o que isso significa em termos de estímulo da criatividade, responsabilidade e aperfeiçoamento de competências profissionais (Quadro 26).

**Quadro 26 – Possibilidade de tomar iniciativas capazes de modificar a organização ou a produção na última empresa em que trabalhou e género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Na última empresa em que trabalhou (antes da reforma) tinha a possibilidade de tomar iniciativas capazes de modificar a organização ou a produção da empresa?	Sim	108 48,2%	95 30,1%	203 37,6%
	Não	83 37,1%	141 44,6%	224 41,5%
	Às vezes	33 14,7%	39 12,3%	72 13,3%
	NA	0 0,0%	41 13,0%	41 7,6%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Em relação a ter pessoas dependentes de uma autoridade hierárquica, 60,7% afirma não ter tido, sendo que apenas 31,7% pôde exercer autoridade, supervisão e liderança perante terceiros. De entre estes, os homens apresentam valor superior ao das mulheres: 45,1% dos homens e 22,2% das mulheres (Quadro 27).

**Quadro 27 – Ter pessoas dependentes da sua autoridade hierárquica e género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Tinha pessoas dependentes da sua autoridade hierárquica?	Sim	101 45,1%	70 22,2%	171 31,7%
	Não	123 54,9%	205 64,9%	328 60,7%
	NA	0 0,0%	41 13,0%	41 7,6%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

### 5.5.2 Razões e representações sobre a reforma

Considerando a idade que os indivíduos tinham quando se reformaram, verificamos que a maioria se inseria no escalão dos 65-69 anos (32,8%), seguido do escalão dos 60-64 (29,1%) e dos 55-59 anos (18%). Nos extremos encontram-se as situações mais excecionais. No extremo inferior, até ao escalão dos 50-54 anos, encontra-se 11,5% da nossa amostra, muito provavelmente indivíduos que se reformaram precocemente, a maioria porventura por situações de invalidez. No extremo superior, e em idade acima da legalmente estipulada para a reforma, apenas encontramos um valor residual de 1,1% da nossa amostra (Quadro 28). Em média, os indivíduos da nossa amostra estão na reforma há 10 anos (D.P.=7,0).

**Quadro 28 - Distribuição da amostra segundo Idade de passagem à reforma e Género**

	Sexo			
	Masculino	Feminino	Total	
Idade de passagem à reforma dos grupos	35-39	1 0,4%	4 1,3%	5 0,9%
	40-44	0 0,0%	3 0,9%	3 0,6%
	45-49	5 2,2%	7 2,2%	12 2,2%
	50-54	19 8,5%	23 7,3%	42 7,8%
	55-59	44 19,6%	53 16,8%	97 18,0%
	60-64	62 27,7%	95 30,1%	157 29,1%
	65-69	88 39,3%	89 28,2%	177 32,8%
	70-74	4 1,8%	1 0,3%	5 0,9%
	75-79	0 0,0%	1 0,3%	1 0,2%
	NA	1 0,4%	40 12,7%	41 7,6%
	<b>Total</b>	<b>224 100,0%</b>	<b>316 100,0%</b>	<b>540 100,0%</b>

Relativamente à razão principal que conduziu os indivíduos da nossa amostra a se reformarem, a que é mais preponderante é a situação de reforma na sequência de se ter atingido o limite de idade (40,2%). Uma percentagem não displicente de casos (18,9%) diz respeito às situações de reforma antecipada, há uns anos atrás bastante estimulada para que as empresas se pudessem libertar de alguns dos seus ativos. As situações de saúde também estão na origem de alguns dos casos de reforma (11,3%), mais no caso das mulheres (13,6% das mulheres) do que dos homens (8,0% dos homens). Cerca de 10% da nossa amostra afirma ter-se reformado por opção própria.

Poucos indivíduos se reformaram por motivos de cansaço (5,0%) e ainda menos por assumirem ter rendimentos (0,9%) ou para prestarem cuidados a familiares (0,9%). Os valores dos não aplicáveis referem-se às situações de indivíduos que apesar de auferirem uma pensão de reforma, por atingirem a idade legal de reforma, nunca realizaram uma atividade remunerada na ótica de mercado (Quadro 29).

**Quadro 29 - Distribuição da amostra segundo Razão principal que conduziu à reforma e Género**

	Sexo		Total	
	Masculino	Feminino		
Qual foi a razão principal que o conduziu à reforma?	Limite de idade	104	113	217
		46,4%	35,8%	40,2%
	Reforma antecipada	54	48	102
		24,1%	15,2%	18,9%
	Saúde (doença grave)	18	43	61
		8,0%	13,6%	11,3%
	Cansaço	9	18	27
		4,0%	5,7%	5,0%
	Cuidado a familiares	1	4	5
		0,4%	1,3%	0,9%
	Por opção própria	23	31	54
	10,3%	9,8%	10,0%	
Tinha rendimentos	2	3	5	
	0,9%	0,9%	0,9%	
Outra	12	16	28	
	5,4%	5,1%	5,2%	
NA	1	40	41	
	0,4%	12,7%	7,6%	
<b>Total</b>	<b>224</b>	<b>316</b>	<b>540</b>	
	100,0%	100,0%	100,0%	

Dos reformados da nossa amostra apenas 13,7% assume ter mantido alguma atividade remunerada depois da reforma e apenas uma percentagem ligeiramente superior, 15,2%, se imagina a retomar uma atividade profissional nos próximos anos (Quadros 30 e 31).

**Quadro 30 - Manutenção de atividade remunerada no pós-reforma e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Depois da reforma, manteve alguma atividade remunerada ou que contribua para o rendimento (ex: cultivo da horta)?	Sim	37	37	74
		16,5%	11,7%	13,7%
	Não	186	239	425
		83,0%	75,6%	78,7%
	NA	1	40	41
		0,4%	12,7%	7,6%
Total		224	316	540
		100,0%	100,0%	100,0%

**Quadro 31 - Possibilidade de retomar uma atividade profissional no pós-reforma e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Imagina-se a retomar uma atividade profissional nos próximos anos?	Sim	42	40	82
		18,8%	12,7%	15,2%
	Não	182	276	458
		81,3%	87,3%	84,8%
Total		224	316	540
		100,0%	100,0%	100,0%

Em relação às representações sobre a reforma, e concretamente quando questionados sobre se alguma vez tinham pensado como seria a vida na reforma, 52,8% dos indivíduos responde afirmativamente, ao passo que 47,2% não havia pensado como seria a vida na reforma (Quadro 32). Neste sentido, 46,1% refere haver correspondência entre a vida de reformado e a vida que havia imaginado para esta etapa concreta, sendo que 53,9% não se sente em sintonia com essa expectativa (Quadro 33). Não obstante esta constatação, 64,6% refere não se sentir desapontado com a vida na reforma, ao passo que se sentem desapontados 35,4% dos reformados (Quadro 34). Em relação às representações em torno da reforma, não parecem existir diferenças de género significativas.

**Quadro 32 - Possibilidade de já ter pensado como seria a vida na reforma e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Já alguma vez tinha pensado como seria a vida na reforma?	Sim	125 55,8%	160 50,6%	285 52,8%
	Não	99 44,2%	156 49,4%	255 47,2%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

**Quadro 33 - Expectativa em relação à vida que imaginou na reforma e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
A vida de reformado corresponde à vida que imaginou?	Sim	107 47,8%	142 44,9%	249 46,1%
	Não	117 52,2%	174 55,1%	291 53,9%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

**Quadro 34 - Desapontamento no pós-reforma e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Ficou desapontado?	Sim	79	112	191
		35,3%	35,4%	35,4%
	Não	145	204	349
		64,7%	64,6%	64,6%
Total		224	316	540
		100,0%	100,0%	100,0%

É interessante notar que apenas 29,6% dos reformados fez alguma mudança na sua vida após a reforma. Para a grande maioria (70,4%), a reforma não parece ter suscitado especiais mudanças. Também aqui não parece verificar-se diferenças de género (Quadro 35).

**Quadro 35 - Realização de mudanças no pós-reforma e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Fez alguma mudança importante na sua vida após a reforma?	Sim	60	100	160
		26,8%	31,6%	29,6%
	Não	164	216	380
		73,2%	68,4%	70,4%
Total		224	316	540
		100,0%	100,0%	100,0%

Questionados sobre se algumas vezes se sentiram inúteis nesta etapa de vida na reforma, 62,6% dos reformados responde negativamente. Todavia, uma percentagem ainda não irrisória (37,4%) responde afirmativamente (Quadro 36). Estes indivíduos serão muito certamente os mesmos que referem sentir muitíssimas (20,2%) ou bastantes (16,5%) saudades da vida profissional; 29,4% da nossa amostra afirma sentir algumas saudades e 26,3% da amostra refere sentir poucas ou nenhuma saudades da vida profissional (Quadro 37).

**Quadro 36 - Sentimento de inutilidade na reforma e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Já se sentiu, algumas vezes, inútil nesta fase da vida?	Sim	69	133	202
		30,8%	42,1%	37,4%
	Não	155	183	338
		69,2%	57,9%	62,6%
Total		224	316	540
		100,0%	100,0%	100,0%

**Quadro 37 - Saudades da vida profissional e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Tem saudades da sua vida profissional?	Muitíssimas	54	55	109
		24,1%	17,4%	20,2%
	Bastantes	39	50	89
		17,4%	15,8%	16,5%
	Algumas	77	82	159
		34,4%	25,9%	29,4%
	Poucas	25	41	66
		11,2%	13,0%	12,2%
	Nenhumas	29	47	76
		12,9%	14,9%	14,1%
NA	0	41	41	
	0,0%	13,0%	7,6%	
Total		224	316	540
		100,0%	100,0%	100,0%

A prova inequívoca da importância fulcral do trabalho na vida das pessoas, e muito particularmente no domínio das relações sociais, verifica-se através do elevado número de reformados (62,2%) que ainda mantêm contactos com antigos colegas de trabalho. De entre estes, os homens destacam-se (76,8% dos homens) no sentido de que mantêm ainda mais contactos que as mulheres (51,9% das mulheres) (Quadro 38).

**Quadro 38 - Manutenção de contacto com antigos colegas de trabalho e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Mantém contactos com os seus antigos colegas de trabalho?	Sim	172	164	336
		76,8%	51,9%	62,2%
	Não	52	115	167
		23,2%	36,4%	30,9%
	NA	0	37	37
		0,0%	11,7%	6,9%
Total		224	316	540
		100,0%	100,0%	100,0%

Ainda em relação ao momento da vida em que se encontram, 64% dos reformados referem vivenciar por vezes uma sensação de aborrecimento com a vida. De entre estes, um pouco mais entre as mulheres (52,5%) que entre os homens (39,3%). Muito pouco ou nada aborrecidos encontram-se 36,1% dos reformados (Quadro 39).

**Quadro 39 - Sensação de aborrecimento com a vida atual e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Experimenta, por vezes, uma sensação de aborrecimento com a vida que leva?	Muito	19	44	63
		8,5%	13,9%	11,7%
	Algum	69	122	191
		30,8%	38,6%	35,4%
	Pouco	45	46	91
		20,1%	14,6%	16,9%
Muito pouco	34	45	79	
	15,2%	14,2%	14,6%	
Nada	57	59	116	
	25,4%	18,7%	21,5%	
Total		224	316	540
		100,0%	100,0%	100,0%

### 5.5.3 Ocupação do tempo e atividades na reforma

Relativamente ao modo como os reformados ocupam o tempo, podemos afirmar que grande parte dos reformados dedica algum tempo do seu dia a atividades na esfera doméstica. Apenas 7,8% da nossa amostra não realiza quaisquer tarefas domésticas e de entre estes 17,2% dos homens e 1,7% das mulheres (Quadro 40).

**Quadro 40 - Relação entre Tempo médio dedicado às tarefas domésticas (horas) e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Tempo médio dedicado às tarefas domésticas (horas) por dia.	0	34 17,2%	5 1,7%	39 7,8%
	1-3	156 78,8%	214 70,9%	370 74,0%
	4-6	8 4,0%	74 24,5%	82 16,4%
	7-12	0 0,0%	9 3,0%	9 1,8%
	Total	198 100,0%	302 100,0%	500 100,0%

Questionados acerca das preocupações diárias com o almoço, 43% dos sujeitos afirma ter essa preocupação logo pela manhã: 62,3% de mulheres contra 15,6% de homens. Ainda assim, 57% da nossa amostra não revela esse tipo de preocupações (Quadro 41).

**Quadro 41 - Preocupação logo de manhã com almoço e Género**

		Sexo		
		Masculino	Feminino	Total
Costuma preocupar-se logo pela manhã com o almoço?	Sim	35 15,6%	197 62,3%	232 43,0%
	Não	189 84,4%	119 37,7%	308 57,0%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Em termos de hábitos diários, quase um terço da nossa amostra dorme a sesta regularmente (28,5%), não havendo diferença considerável deste hábito entre homens e mulheres. A grande maioria, porém, não dorme a sesta (71,5%) (Quadro 42).

**Quadro 42 - Distribuição da amostra segundo o hábito de Dormir a sesta regularmente e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Dorme a sesta regularmente?	Sim	68 30,4%	86 27,2%	154 28,5%
	Não	156 69,6%	230 72,8%	386 71,5%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Uma percentagem considerável de reformados sai de casa todos os dias (63,9%), percentagem esta mais elevada entre os homens (72,3%) do que entre as mulheres (57,9%). Estes indivíduos demonstram ter bastante dinamismo espacial, contrariando tendências de fechamento e isolamento. A preservação, na grande maioria dos casos, da saúde física e mental vai-lhes permitindo estar aptos a interagir razoavelmente com o mundo extra residencial. Apenas 6,9% da nossa amostra apenas sai de casa algumas vezes por mês, algumas vezes por ano ou nunca (Quadro 43). Estes são seguramente aqueles indivíduos que tenderão a desenvolver um maior retraimento sobre si próprio, condicionador do seu isolamento.

**Quadro 43 - Distribuição da amostra segundo Regularidade das saídas de casa e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Costuma sair de casa com que regularidade?	Todos os dias	162 72,3%	183 57,9%	345 63,9%
	Várias vezes por semana	56 25,0%	102 32,3%	158 29,3%
	Algumas vezes por mês	4 1,8%	28 8,9%	32 5,9%
	Algumas vezes por ano	1 0,4%	1 0,3%	2 0,4%
	Nunca	1 0,4%	2 0,6%	3 0,6%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Na mesma linha, e reforçando esta lógica de abertura ao mundo extra doméstico, 53,9% dos reformados costumam fazer caminhadas, sendo que nestes estão 67% dos homens e 44,6% das mulheres. Contrariamente, 46,1% não tem por prática desenvolver este hábito das caminhadas (Quadro 44).

**Quadro 44 - Distribuição da amostra segundo Saída para fazer caminhadas e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Costuma fazer caminhadas?	Sim	150 67,0%	141 44,6%	291 53,9%
	Não	74 33,0%	175 55,4%	249 46,1%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

A ligação a movimentos ou a uma organização é um outro fator demonstrativo da integração social e vivência dos reformados fora da sua esfera familiar, o que se verifica em 32,2% dos inquiridos, não se constatando diferenças significativas em termos de género (Quadro 45).

Contudo, as percentagens são bem mais modestas quando aferimos não a ligação a uma organização mas a participação mais ativa dos indivíduos na dinâmica das mesmas, quer estejamos a falar da frequência ou da assunção de um cargo.

Verifica-se que as associações que têm mais reformados a frequentá-las são as de convívio, numa percentagem de 8% dos inquiridos, as academias seniores (5,7%) e as de voluntariado (5,4%). Em termos da assunção de um cargo, as percentagens são bem mais reduzidas, nomeadamente 1,5% nas de voluntariado, 1,3% nas de cariz cultural e nas de cariz religioso, 1,1% nas desportivas e nas de convívio, 0,4% nas de cariz profissional e academias seniores e 0,2% nas de cariz político (Quadro 46).

**Quadro 45 - Pertença a movimentos ou a uma organização e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Está ligado a movimentos ou a uma organização?	Sim	75 33,5%	99 31,3%	174 32,2%
	Não	149 66,5%	217 68,7%	366 67,8%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

Quadro 46 - Distribuição da amostra segundo a Ligação a Associações e Género

		Sexo				Total	%
		Masculino	%	Feminino	%		
Está ligado a uma associação cultural?	Frequenta	15	6,7%	12	3,8%	27	5,0%
	Assume um cargo	5	2,2%	2	0,6%	7	1,3%
	N freq nem assume cargo	55	24,6%	86	27,2%	141	26,1%
	NA	149	66,5%	216	68,4%	365	67,6%
Está ligado a uma associação desportiva?	Frequenta	13	5,8%	4	1,3%	17	3,1%
	Assume um cargo	5	2,2%	1	0,3%	6	1,1%
	N freq nem assume cargo	57	25,4%	95	30,1%	152	28,1%
	NA	149	66,5%	216	68,4%	365	67,6%
Está ligado a uma associação religiosa?	Frequenta	3	1,3%	8	2,5%	11	2,0%
	Assume um cargo	3	1,3%	4	1,3%	7	1,3%
	N freq nem assume cargo	69	30,8%	88	27,8%	157	29,1%
	NA	149	66,5%	216	68,4%	365	67,6%
Está ligado a uma associação política?	Frequenta	3	1,3%	8	2,5%	11	2,0%
	Assume um cargo	1	0,4%	0	0,0%	1	0,2%
	N freq nem assume cargo	71	31,7%	92	29,1%	163	30,2%
	NA	149	66,5%	216	68,4%	365	67,6%
Está ligado a uma associação profissional?	Frequenta	11	4,9%	7	2,2%	18	3,3%
	Assume um cargo	0	0,0%	2	0,6%	2	0,4%
	N freq nem assume cargo	64	28,6%	91	28,8%	155	28,7%
	NA	149	66,5%	216	68,4%	365	67,6%

Está ligado a uma universidade/ academia sénior?	Frequenta	9	4,0%	22	7,0%	31	5,7%
	Assume um cargo	0	0,0%	2	0,6%	2	0,4%
	N freq nem assume cargo	66	29,5%	76	24,1%	142	26,3%
	NA	149	66,5%	216	68,4%	365	67,6%
Está ligado a um centro de dia/convívio?	Frequenta	11	4,9%	32	10,1%	43	8,0%
	Assume um cargo	2	0,9%	4	1,3%	6	1,1%
	N freq nem assume cargo	62	27,7%	64	20,3%	126	23,3%
	NA	149	66,5%	216	68,4%	365	67,6%
Está ligado a uma associação de voluntariado?	Frequenta	10	4,5%	19	6,0%	29	5,4%
	Assume um cargo	5	2,2%	3	0,9%	8	1,5%
	N freq nem assume cargo	60	26,8%	78	24,7%	138	25,6%
	NA	149	66,5%	216	68,4%	365	67,6%
Total		224	100,0%	316	100,0%	540	100,0%

Ainda como revelador da abertura e contacto dos reformados com o exterior, a prática de atividades ocupa diariamente 39,4% dos inquiridos no caso de idas ao café, 48,1% no caso de tarefas relacionadas com o cuidar de animais e 49,1% para o caso de leitura de jornais e livros. Estas são as atividades com maior expressão sendo que, de entre as que menos ocupam a população inquirida, estão as idas a concertos com 24,4% das pessoas a fazerem-no algumas vezes por ano, as idas ao cinema com 23,5% de representatividade, também algumas vezes por ano, e a prática de pintura com apenas 5,4% de peso e frequência semanal (Quadro 47).

A prática de atividades ao ar livre distribui-se de forma equilibrada por aqueles que nunca o fazem, com uma percentagem de 48,9%, e por aqueles que desempenham estas atividades, com uma frequência que vai desde algumas vezes por ano até ao diariamente, perfazendo uma percentagem de 51,1% (Quadro 47).

**Quadro 47 - Distribuição da amostra segundo Assistência ou Prática de Atividades e Gênero**

		Sexo					
		Masculino		Feminino		Total	
			%		%		%
Assiste a ou pratica atividades, tais como teatro?	Semanalmente	3	1,3%	8	2,5%	11	2,0%
	Quinzenalmente	1	0,4%	5	1,6%	6	1,1%
	Mensalmente	3	1,3%	8	2,5%	11	2,0%
	Algumas vezes no ano	49	21,9%	91	28,8%	140	25,9%
	Nunca	168	75,0%	204	64,6%	372	68,9%
Assiste a ou pratica atividades, tais como cinema?	Semanalmente	3	1,3%	1	0,3%	4	0,7%
	Quinzenalmente	4	1,8%	4	1,3%	8	1,5%
	Mensalmente	7	3,1%	15	4,7%	22	4,1%
	Algumas vezes no ano	47	21,0%	80	25,3%	127	23,5%
	Nunca	163	72,8%	216	68,4%	379	70,2%
Assiste a ou pratica atividades, tais como ida a exposições e/ou museus?	Semanalmente	0	0%	0	0%	0	0%
	Quinzenalmente	2	0,9%	5	1,6%	7	1,3%
	Mensalmente	5	2,2%	11	3,5%	16	3,0%
	Algumas vezes no ano	48	21,4%	106	33,5%	154	28,5%
	Nunca	169	75,4%	194	61,4%	363	67,2%
Assiste a ou pratica atividades, tais como concertos de música?	Semanalmente	0	0%	0	0%	0	0%
	Quinzenalmente	2	0,9%	1	0,3%	3	0,6%
	Mensalmente	3	1,3%	5	1,6%	8	1,5%
	Algumas vezes no ano	50	22,3%	82	25,9%	132	24,4%
	Nunca	169	75,4%	228	72,2%	397	73,5%
Pratica atividades criativas, tais como pintura?	Diariamente	1	0,4%	6	1,9%	7	1,3%
	Semanalmente	6	2,7%	23	7,3%	29	5,4%
	Quinzenalmente	1	0,4%	6	1,9%	7	1,3%
	Mensalmente	6	2,7%	9	2,8%	15	2,8%
	Algumas vezes no ano	6	2,7%	12	3,8%	18	3,3%
	Nunca	204	91,1%	260	82,3%	464	85,9%
<b>Total</b>		<b>224</b>	<b>100,0%</b>	<b>316</b>	<b>100,0%</b>	<b>540</b>	<b>100,0%</b>

**Quadro 47 (continuação) - Distribuição da amostra segundo Assistência ou Prática de Atividades e Género**

		Sexo				Total	
		Masculino	%	Feminino	%		
Pratica atividades, tais como idas ao café?	Diariamente	116	51,8%	97	30,7%	213	39,4%
	Semanalmente	57	25,4%	80	25,3%	137	25,4%
	Quinzenalmente	2	0,9%	9	2,8%	11	2,0%
	Mensalmente	9	4,0%	25	7,9%	34	6,3%
	Algumas vezes no ano	16	7,1%	44	13,9%	60	11,1%
	Nunca	24	10,7%	61	19,3%	85	15,7%
Assiste a ou pratica atividades ao ar livre?	Diariamente	45	20,1%	58	18,4%	103	19,1%
	Semanalmente	49	21,9%	47	14,9%	96	17,8%
	Quinzenalmente	3	1,3%	8	2,5%	11	2,0%
	Mensalmente	4	1,8%	14	4,4%	18	3,3%
	Algumas vezes no ano	18	8,0%	30	9,5%	48	8,9%
	Nunca	105	46,9%	159	50,3%	264	48,9%
Pratica atividades relacionadas com o cuidar de animais?	Diariamente	103	46,0%	157	49,7%	260	48,1%
	Semanalmente	6	2,7%	13	4,1%	19	3,5%
	Quinzenalmente	0	0%	2	0,6%	2	0,4%
	Mensalmente	3	1,3%	4	1,3%	7	1,3%
	Algumas vezes no ano	3	1,3%	6	1,9%	9	1,7%
	Nunca	109	48,7%	134	42,4%	243	45,0%
Pratica atividades relacionadas com jardinagem ou o cultivo da horta?	Diariamente	32	14,3%	47	14,9%	79	14,6%
	Semanalmente	27	12,1%	54	17,1%	81	15,0%
	Quinzenalmente	2	0,9%	2	0,6%	4	0,7%
	Mensalmente	7	3,1%	19	6,0%	26	4,8%
	Algumas vezes no ano	18	8,0%	19	6,0%	37	6,9%
	Nunca	138	61,6%	175	55,4%	313	58,0%
Dedica-se à leitura de jornais ou livros?	Diariamente	167	74,6%	98	31,0%	265	49,1%
	Semanalmente	28	12,5%	100	31,6%	128	23,7%
	Quinzenalmente	1	0,4%	7	2,2%	8	1,5%
	Mensalmente	4	1,8%	16	5,1%	20	3,7%
	Algumas vezes no ano	3	1,3%	15	4,7%	18	3,3%
	Nunca	21	9,4%	80	25,3%	101	18,7%
<b>Total</b>		<b>224</b>	<b>100,0%</b>	<b>316</b>	<b>100,0%</b>	<b>540</b>	<b>100,0%</b>

A realização de viagens ao estrangeiro, nos últimos cinco anos, é uma realidade de apenas 34,6% dos inquiridos, não se verificando diferenças significativas entre géneros (Quadro 48). Poderá pensar-se que o facto de 2/3 destes reformados não terem viajado estará intimamente ligado com a sua disponibilidade financeira, no entanto, tendo em conta que 46% dos inquiridos têm de rendimento o valor igual ou superior a dois salários mínimos nacionais (Quadro 22), coloca-se a hipótese de outros fatores explicarem o seu fraco dinamismo espacial para fora do país.

**Quadro 48 - Realização de Viagens ao Estrangeiro, nos últimos cinco anos, e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Fez viagens ao estrangeiro nos últimos cinco anos?	Sim	81 36,2%	106 33,5%	187 34,6%
	Não	143 63,8%	210 66,5%	353 65,4%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

A proximidade dos reformados com a sua esfera familiar e a riqueza dessas relações pode ser avaliada pelo convívio com familiares diretos como irmãos/ãs, pelas atividades que realizam com netos, pela ajuda dada aos filhos e pelo carácter dessa ajuda. No que se refere ao convívio com irmãos/ãs, 20,2% dos inquiridos poucas vezes convive por ano, mas 60,4% fazem-no várias vezes por mês, dos quais a maioria com bastante regularidade (todos os dias, muitas vezes ou algumas vezes por mês) (Quadro 49).

**Quadro 49 - Distribuição da amostra segundo os Membros da família com quem convive e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
De entre os membros da sua família que não vivem consigo, convive com os irmãos/ãs :	Todos os dias	16 7,1%	20 6,3%	36 6,7%
	Muitas vezes por mês	56 25,0%	84 26,6%	140 25,9%
	Algumas vezes por mês	62 27,7%	88 27,8%	150 27,8%
	Poucas vezes no ano	46 20,5%	63 19,9%	109 20,2%
	NA	44 19,6%	61 19,3%	105 19,4%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

No que concerne às atividades que realizam com os netos, nos 78,3% dos casos em que isso se aplica verifica-se que as principais atividades desenvolvidas consistem em tomar conta deles (27,8%) e ir buscá-los à escola(20%). Alguns realizam outras atividades como o levá-los a passear/cinema (14,3%) ou tomar conta deles por um período mais prolongado (13,5%), no entanto o levar os netos consigo de férias é já uma realidade que pouco se verifica entre os inquiridos (6,9%). Não se verificam aqui diferenças significativas de género (Quadro 50).

<b>Quadro 50 - Distribuição da amostra segundo Atividades com Netos e Género</b>							
		Sexo					
		Masculino	%	Feminino	%	Total	%
Se tem netos, toma conta deles?	Sim	66	29,5%	84	26,6%	150	27,8%
	Não	104	46,4%	169	53,5%	273	50,6%
	NA	54	24,1%	63	19,9%	117	21,7%
Se tem netos, vai buscá-los à escola?	Sim	59	26,3%	49	15,5%	108	20,0%
	Não	110	49,1%	204	64,6%	314	58,1%
	NA	55	24,6%	63	19,9%	118	21,9%
Se tem netos, vai levá-los a passear, ao cinema ou outro local?	Sim	35	15,6%	42	13,3%	77	14,3%
	Não	134	59,8%	210	66,5%	344	63,7%
	NA	55	24,6%	64	20,3%	119	22,0%
Se tem netos, toma conta deles vários dias seguidos?	Sim	31	13,8%	42	13,3%	73	13,5%
	Não	139	62,1%	211	66,8%	350	64,8%
	NA	54	24,1%	63	19,9%	117	21,7%
Se tem netos, leva-os consigo para férias?	Sim	21	9,4%	16	5,1%	37	6,9%
	Não	149	66,5%	237	75,0%	386	71,5%
	NA	54	24,1%	63	19,9%	117	21,7%
<b>Total</b>		<b>224</b>	<b>100,0%</b>	<b>316</b>	<b>100,0%</b>	<b>540</b>	<b>100,0%</b>

Tal como se verifica no apoio/atividades com os netos, o apoio aos filhos é uma realidade na maioria dos inquiridos (68,7%), sendo que este apoio se concretiza principalmente em apoio não financeiro (41,3%), no qual poderá estar o apoio dado na retaguarda aos netos, embora também haja uma parte dos inquiridos que apoia os filhos de ambas as formas (20,6%) (Quadros 51 e 52).

**Quadro 51 - Relação entre Ajuda aos filhos e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Ajuda alguns dos seus filhos?	Sim	159 71,0%	212 67,1%	371 68,7%
	Não	51 22,8%	78 24,7%	129 23,9%
	Não se aplica	14 6,3%	26 8,2%	40 7,4%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

**Quadro 52 - Relação entre Tipo de ajuda prestado aos filhos e Género**

		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Se ajuda algum dos seus filhos, fá-lo...	Financeiramente	17 7,6%	21 6,6%	38 7,0%
	De outra maneira	92 41,1%	131 41,5%	223 41,3%
	Ambas	50 22,3%	61 19,3%	111 20,6%
	NA	65 29,0%	103 32,6%	168 31,1%
Total		224 100,0%	316 100,0%	540 100,0%

## **CAPÍTULO VI. TESTAR UMA TIPOLOGIA DE MODOS DE VIDA NA REFORMA**

---

## 6.1 Objetivos

Nesta primeira fase de análise pretendemos testar, através de uma lógica dedutiva, uma tipologia de modos de vida na reforma constituída por seis práticas de reforma: *Retraimento, Família, Lazer, Terceira Idade, Reivindicação, Participação* (Guillemard, 1972). Para clarificarmos as finalidades do nosso trabalho, podemos definir como principais objetivos:

- Testar uma tipologia de modos de vida na reforma, procurando perceber o impacto dos recursos acumulados em diferentes práticas de reforma;
- Identificar que variáveis explicativas, sob a forma de bens (saúde; ambiente social; rendimento) e potencialidades (situação de trabalho no passado; atividades realizadas fora do trabalho, no passado; escolaridade; formação profissional) melhor ajudam a explicar cada uma dessas práticas de reforma;
- Avaliar a relação das variáveis sexo, tempo de reforma, sentimento de inutilidade e índice de satisfação com cada uma dessas práticas.

## 6.2 Procedimentos de análise de dados

Os dados recolhidos foram analisados através do *software* estatístico IBM SPSS *Statistics*, versão 22. Inicialmente procedeu-se à análise univariada das diferentes questões que fazem parte do inquérito. Nesta fase, realizaram-se análises das frequências e produziram-se medidas descritivas para as variáveis quantitativas.

Na sequência desta primeira operação recodificaram-se algumas questões de forma a que: a) os valores das variáveis assumissem todos a mesma ordem; b) fossem criadas novas variáveis resultantes do agrupamento/combinção das suas modalidades/categorias, nalguns casos levando à sua transformação em variáveis dicotómicas. Esta dicotomização foi realizada tendo por base um ponto de corte baseado na mediana, de forma a evitar que uma das duas categorias tivesse um número reduzido de casos. Esta opção pela mediana ocorreu sempre que tal não contrariasse as nossas opções teóricas.

Houve também lugar à criação de índices compósitos a partir de conjuntos de variáveis de base e normalização dos mesmos, de forma a apresentarem uma variação entre 0 e 1.

Seguidamente realizaram-se análises estatísticas bivariadas com o objetivo de avaliar a associação entre as variáveis que compunham cada prática de reforma (testes

do Qui-quadrado de Pearson), assim como para testar preliminarmente a relação entre cada prática de reforma e as respectivas variáveis explicativas. Usamos o qui-quadrado com correção de continuidade, uma vez que as tabelas são de dimensão 2 x 2 (**VER ANEXO 3**).

Usou-se a regressão logística (Lemeshow & Hosmer, 2013) para avaliar o valor explicativo dessas variáveis, após se terem verificado os pressupostos para a sua realização:

a) o rácio entre o número de casos e o número de variáveis explicativas é suficientemente elevado (499 / 7);

b) não parecem surgir situações de multicolinearidade, uma vez que as intercorrelações entre as variáveis explicativas são baixas e os diagnósticos de multicolinearidade com base nos níveis de tolerância e nos valores do VIF apresentam valores aceitáveis;

c) o exame dos resíduos estandardizados e das distâncias de Mahalonobis permitem também afastar a hipótese da existência de *outliers* que pudessem perturbar a análise.

A regressão logística relacionou cada uma das seis práticas de reforma, todas elas dicotómicas (*Retraimento, Terceira Idade, Família, Lazer, Reivindicação, Participação*) com um conjunto de sete variáveis independentes, também todas elas dicotómicas (situação de trabalho passado, atividade fora do trabalho no passado, escolaridade, formação profissional, ambiente social, saúde, rendimento). Em cada uma das análises usaram-se 499 casos dos 540 que compunham a nossa amostra. Em cada uma das seis regressões efetuadas existiam 41 casos omissos, inteiramente atribuídos à variável situação de trabalho no passado (modelo do tipo A).

## 6.3 Resultados

### 6.3.1 Reforma Retraimento

No caso da regressão sobre o tipo *Retraimento*, 300 casos correspondiam a um valor menor do tipo *Retraimento* e 199 tinham um valor maior. O teste do modelo completo com todos os sete preditores, por comparação com o modelo apenas com a constante, revelou-se estatisticamente significativo,  $\chi^2(7, N = 449) = 138,863$ ,  $p < 0,001$ , indicando que os preditores, como um conjunto, distinguem de forma significativa os casos de *Retraimento* menor e maior. A percentagem de variabilidade explicada do tipo *Retraimento* é de 32,9% ( $R^2$  de Nagelkerke). A classificação assumiu valores elevados, verificando-se

que 65,8% dos casos com *Retraimento* elevado e 78,8% dos casos com *Retraimento* baixo foram corretamente classificados, para uma taxa de sucesso global de 73,3%.

No quadro 53 apresentam-se os coeficientes de regressão, as estatísticas de Wald, e os *odd ratios* para cada um dos sete preditores. De acordo com o critério de Wald, verifica-se que cinco variáveis predizem significativamente o tipo *Retraimento*: saúde e ambiente social ( $p < 0,001$ ), atividade fora do trabalho no passado e formação profissional ( $p < 0,01$ ), e escolaridade ( $p < 0,05$ ). Para as duas primeiras variáveis, os *odd ratio* de 0,376 e 0,426, respetivamente, mostram a existência de um forte impacto na verosimilhança dos casos apresentarem uma prática de *Retraimento* elevada, com base numa alteração de uma unidade destas variáveis predictoras. Esta prática de reforma partia do pressuposto teórico da não acumulação de quaisquer recursos ao longo da vida. Verificou-se, contudo, que a situação de trabalho no passado e o rendimento não se revelaram variáveis explicativas do tipo de reforma *Retraimento*.

Quadro 53 - Análise de regressão logística do tipo <i>Retraimento</i> (modelo do tipo A)						
Variável explicativa	B	S.E.	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Situação trabalho passado	-0,394	0,271	2,112	1	0,146	0,674
Atividade fora trabalho	-0,692	0,269	6,639	1	0,010	0,501
Saúde	-0,977	0,218	20,179	1	0,000	0,376
Ambiente social	-0,854	0,219	15,173	1	0,000	0,426
Escolaridade	-0,619	0,279	4,939	1	0,026	0,538
Formação profissional	-0,940	0,302	9,662	1	0,002	0,391
Rendimento	-0,140	0,254	0,304	1	0,581	0,869
Constante	1,280	0,198	41,814	1	0,000	3,596

$\chi^2$  do modelo = 138,863  $p < 0,001$   
 $R^2$  de Nagelkerke = 0,329  
n = 499

Nota: A Variável de resposta nesta análise é o tipo *Retraimento*, codificado como 0 = "baixo" e 1 = "elevado"

Para cada um dos tipos de reforma, procedeu-se também à realização duma segunda regressão logística (modelo do tipo B), na qual as variáveis explicativas são o Sexo, Tempo de reforma, Sentimento de inutilidade e Índice de satisfação.

No caso da regressão do tipo *Retraimento* sobre estas variáveis, apresentada na tabela 2, verifica-se o seguinte: 297 casos correspondiam a um valor menor do tipo de *Retraimento* e 202 tinham um valor maior. O teste do modelo completo com todos os quatro preditores, por comparação com o modelo apenas com a constante, revelou-se

estatisticamente significativo,  $\chi^2 (4, N = 499) = 53,788$ ,  $p < 0,001$ , indicando que os preditores distinguem de forma significativa os casos de *Retraimento* menor e maior. A percentagem de variabilidade explicada da prática *Retraimento* é de 13,8% ( $R^2$  de Nagelkerke). Verificou-se que 48,5% dos casos referentes ao tipo *Retraimento* com valor elevado e 79,8% dos casos com valor baixo foram corretamente preditos. A classificação assumiu uma taxa de sucesso global de 67,1%.

No quadro 54, verifica-se que três variáveis predizem significativamente ( $p < 0.001$ ) o tipo de reforma *Retraimento*: sexo, tempo de reforma e satisfação. O *odd ratio* relativo à satisfação é ligeiramente superior a dois, mostrando para este caso específico a existência de um forte impacto na verosimilhança dos casos apresentarem uma prática de *Retraimento* elevada, com base numa alteração de uma unidade desta variável explicativa, mantendo-se constantes as restantes. Assim, o sexo feminino e o tempo de reforma estão associados positivamente ao *Retraimento*. A satisfação relaciona-se em sentido inverso com esta prática de reforma.

Das quatro variáveis consideradas, apenas o sentimento de inutilidade não se mostra relevante para ajudar a predizer esta prática de reforma.

Quadro 54 - Análise de Regressão logística do Tipo <i>Retraimento</i> (modelo do tipo B)						
Variável explicativa	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Sexo (fem.)	0,495	0,196	6,40181	1	0,011	1,64097
Tempo de reforma	0,039	0,014	7,67157	1	0,006	1,03996
Sentimento inutilidade (baixo)	-0,370	0,252	2,16397	1	0,141	0,69072
Índice satisfação (baixo)	0,819	0,249	10,7805	1	0,001	2,26763
Constante	-1,288	0,329	15,3598	1	0,000	0,27593

$\chi^2$  do modelo = 53,788  $p < 0,001$   
 $R^2$  de Nagelkerke = 0,138  
n = 499

Nota: A variável dependente nesta análise é o tipo *Retraimento*, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

### 6.3.2 Reforma Terceira Idade

No caso da regressão sobre o tipo *Terceira Idade*, 353 casos correspondiam a um valor menor do tipo e 146 tinham um valor maior. O teste do modelo completo com todos os sete preditores, por comparação com o modelo apenas com a constante, revelou-se

estatisticamente significativo,  $\chi^2 (7, N = 449) = 43,777$ ,  $p < 0,001$ , indicando que os preditores distinguem de forma significativa os casos de *Terceira Idade* menor e maior. A percentagem de variabilidade explicada da prática *Terceira Idade* é de 12,0% ( $R^2$  de Nagelkerke). Verificou-se que 24,0% dos casos referentes ao tipo *Terceira Idade* com valor elevado e 91,8% dos casos com valor baixo foram corretamente preditos. A classificação assumiu valores elevados para uma taxa de sucesso global de 71,9%.

No quadro 55, verifica-se que três variáveis predizem significativamente o tipo de reforma *Terceira Idade*: situação de trabalho no passado ( $p < 0,001$ ), formação profissional ( $p < 0,01$ ) e atividade fora do trabalho no passado ( $p < 0,05$ ). Para as duas primeiras variáveis, os *odd ratio* são ligeiramente superiores a dois, mostrando a existência de um forte impacto na verosimilhança dos casos apresentarem uma prática de *Terceira Idade* elevada, com base numa alteração de uma unidade em cada uma destas variáveis explicativas, mantendo-se constantes as restantes.

Quem acumulou recursos, mas preferencialmente potencialidades (escolaridade, situação de trabalho passada, atividade fora do trabalho e formação profissional) desenvolverá uma reforma do tipo *Terceira Idade*. Verifica-se a hipótese avançada, sendo que apenas a escolaridade não se mostra relevante para ajudar a prever esta prática de reforma.

Quadro 55 - Análise de regressão logística do tipo <i>Terceira Idade</i> (modelo do tipo A)						
Variável explicativa	B	S.E.	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Situação trabalho passado	0,812	0,240	11,436	1	0,001	2,253
Atividade fora trabalho	0,460	0,234	3,868	1	0,049	1,584
Saúde	-0,196	0,220	0,795	1	0,373	0,822
Ambiente social	0,327	0,208	2,465	1	0,116	1,387
Escolaridade	-0,041	0,280	0,021	1	0,884	0,960
Formação profissional	0,781	0,289	7,303	1	0,007	2,183
Rendimento	-0,344	0,271	1,611	1	0,204	0,709
Constante	-1,467	0,201	53,550	1	0,000	0,231

$\chi^2$  do modelo = 43,777  $p < 0,001$   
 $R^2$  de Nagelkerke = 0,120  
n = 499

Nota: A Variável de resposta nesta análise é o tipo *Terceira Idade*, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

Relativamente ao tipo de reforma *Terceira idade* (modelo do tipo B), apresentada no quadro 56, a percentagem de variabilidade explicada pelo modelo apresenta valores pouco relevantes ( $R^2$  de Nagelkerke = 0,023), pelo que não foram considerados.

Quadro 56 - Análise de Regressão logística do Tipo Terceira Idade (modelo do tipo B)

Variável explicativa	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Sexo (fem.)	-0,211	0,201	1,106	1	0,293	0,809
Tempo de reforma	0,003	0,014	0,054	1	0,817	1,003
Sentimento inutilidade (baixo)	-0,394	0,288	1,876	1	0,171	0,674
Índice satisfação (baixo)	-0,681	0,277	6,060	1	0,014	0,506
Constante	-0,216	0,347	0,386	1	0,534	0,806

$\chi^2$  do modelo = 8,025 p > 0,005

R<sup>2</sup> de Nagelkerke = 0,023

n = 499

Nota: A variável dependente nesta análise é o tipo *Terceira Idade*, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

### 6.3.3 Reforma Família

No caso da regressão sobre o tipo *Família*, 249 casos correspondiam a um valor menor do tipo e 250 tinham um valor maior. O teste do modelo completo com todas as sete variáveis explicativas, por comparação com o modelo apenas com a constante, revelou-se estatisticamente significativo,  $\chi^2$  (7, N = 449) = 84,163, p < 0,001, indicando que os preditores, como um conjunto, distinguem de forma significativa os casos com valores menores e maiores para a prática de *Família*. A percentagem de variabilidade explicada da prática *Família* por este modelo é de 20,7% (R<sup>2</sup> de Nagelkerke). Verificou-se que 61,2% dos casos com valor elevado e 76,7% dos casos com valor baixo foram corretamente classificados, para uma taxa de sucesso global de 68,9%.

No quadro 57 constata-se que apenas duas variáveis predizem significativamente o tipo *Família*: o ambiente social (p < 0,001) e o rendimento (p < 0,05). Para as duas variáveis, os *odd ratio* de 4,947 e 1,660, respetivamente, mostram a existência de um forte impacto na verosimilhança dos casos apresentarem um tipo *Família* elevado, com base numa alteração de uma unidade destas variáveis explicativas.

**Quadro 57 - Análise de regressão logística do tipo Família (modelo do tipo A)**

Variável explicativa	B	S.E.	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Situação trabalho passado	0,170	0,242	0,495	1	0,482	1,186
Atividade fora trabalho	-0,191	0,236	0,656	1	0,418	0,826
Saúde	0,175	0,206	0,722	1	0,396	1,191
Ambiente social	1,599	0,202	62,507	1	0,000	4,947
Escolaridade	-0,315	0,269	1,371	1	0,242	0,730
Formação profissional	0,279	0,280	0,997	1	0,318	1,322
Rendimento	0,507	0,246	4,260	1	0,039	1,660
Constante	-0,944	0,183	26,562	1	0,000	0,389

$\chi^2$  do modelo = 84,163 p < 0,001

R<sup>2</sup> de Nagelkerke = 0,207

n = 499

Nota: A Variável de resposta nesta análise é o tipo Família, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

No quadro 58, quando se consideram as variáveis sexo, tempo de reforma, sentimento de inutilidade e índice de satisfação, relativamente ao tipo de reforma *Família*, a percentagem de variabilidade explicada pelo modelo apresenta valores pouco relevantes (R<sup>2</sup> de Nagelkerke = 0,082), pelo que igualmente não foram considerados (modelo do tipo B).

**Quadro 58 - Análise de regressão logística do tipo Família (modelo do tipo B)**

Variável explicativa	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Sexo (fem.)	-0,162	0,187	0,756	1	0,385	0,850
Tempo de reforma	-0,068	0,015	21,535	1	0,000	0,934
Sentimento inutilidade (baixo)	0,130	0,252	0,267	1	0,606	1,139
Índice satisfação (baixo)	-0,274	0,242	1,282	1	0,257	0,760
Constante	0,825	0,319	6,706	1	0,010	2,283

$\chi^2$  do modelo = 31,745 p < 0,001

R<sup>2</sup> de Nagelkerke = 0,082

n = 499

Nota: A variável dependente nesta análise é o Tipo Família, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

### 6.3.4 Reforma Lazer

No caso da regressão sobre o tipo *Lazer*, 228 casos correspondiam a um valor menor e 271 assumiam um valor maior. O teste do modelo completo com todos os sete

preditores, por comparação com o modelo apenas com a constante, revelou-se estatisticamente significativo,  $\chi^2(7, N = 449) = 192,091$ ,  $p < 0,001$ , indicando que os preditores, como um conjunto, distinguem de forma significativa os casos de *Lazer* menor e maior. A percentagem de variabilidade explicada do tipo *Lazer* é de 42,7% ( $R^2$  de Nagelkerke). A classificação assumiu valores elevados, verificando-se que 76,4% dos casos com *Lazer* elevado e 79,4% dos casos com *Lazer* baixo foram corretamente classificados, para uma taxa de sucesso global de 77,8%.

No quadro 59 (modelo do tipo A), verifica-se que quatro variáveis predizem significativamente o grau de *Lazer*: atividade fora do trabalho no passado, ambiente social, formação profissional e rendimento ( $p < 0,001$ ). Para as quatro variáveis, os *odd ratio* de 2,515, 3,317, 3,292 e 2,481, respetivamente, mostram a existência de um forte impacto na verosimilhança dos casos apresentarem um tipo de *Lazer* elevado, com base numa alteração de uma unidade de cada uma destas variáveis predictoras.

Quadro 59 - Análise de regressão logística do tipo <i>Lazer</i> (modelo do tipo A)						
Variável explicativa	B	S.E.	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Situação trabalho passado	0,310	0,276	1,267	1	0,260	1,364
Atividade fora trabalho	0,922	0,272	11,479	1	0,001	2,515
Saúde	0,393	0,230	2,935	1	0,087	1,482
Ambiente social	1,199	0,229	27,437	1	0,000	3,317
Escolaridade	0,446	0,285	2,449	1	0,118	1,563
Formação profissional	1,192	0,302	15,526	1	0,000	3,292
Rendimento	0,908	0,254	12,800	1	0,000	2,481
Constante	-1,790	0,219	66,869	1	0,000	0,167

$\chi^2$  do modelo = 192,091  $p < 0,001$   
 $R^2$  de Nagelkerke = 0,427  
n = 499

Nota: A Variável de resposta nesta análise é o tipo *Lazer*, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

Quem acumulou recursos, mas preferencialmente bens (saúde, rendimento e ambiente social) tenderá a desenvolver uma reforma do tipo consumo, quer este esteja mais direcionado para a família, quer para os lazeres. Em ambos os casos a saúde não parece explicar suficientemente bem estes tipos de reforma, embora se confirme o potencial explicativo das variáveis rendimento e ambiente social. Ter beneficiado de formação profissional e ter desenvolvido outras atividades fora do trabalho no passado parecem ser igualmente variáveis explicativas da reforma *Lazer*.

No caso da regressão sobre o tipo *Lazer* (modelo do tipo B), 229 casos correspondiam a um valor menor do tipo e 270 tinham um valor maior. O teste do modelo completo com todos os quatro preditores, por comparação com o modelo apenas com a constante, revelou-se estatisticamente significativo,  $\chi^2(4, N = 499) = 52,569$ ,  $p < 0,001$ , indicando que os preditores distinguem de forma significativa os casos de *Lazer* menor e maior. A percentagem de variabilidade explicada desta prática é de 13,4% ( $R^2$  de Nagelkerke). Verificou-se que 67,8% dos casos referentes ao tipo *Lazer* com valor elevado e 60,3% dos casos com valor baixo foram corretamente preditos. A classificação assumiu uma taxa de sucesso global de 64,3%. No quadro 60, verifica-se que duas variáveis predizem significativamente o tipo de reforma *Lazer*: tempo de reforma ( $p < 0,01$ ) e satisfação ( $p < 0,001$ ). Quanto maior é o tempo de reforma, menor a probabilidade de se ter uma prática do tipo *Lazer*, e quanto maior for a satisfação, maior é a probabilidade de que esta prática ocorra, mantendo-se constantes as restantes variáveis.

Quadro 60 - Análise de Regressão logística do tipo <i>Lazer</i> (modelo do tipo B)						
Variável explicativa	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Sexo (fem.)	-0,145	0,192	0,568	1	0,451	0,865
Tempo de reforma	-0,043	0,014	9,324	1	0,002	0,958
Sentimento inutilidade (baixo)	0,462	0,251	3,395	1	0,065	1,587
Índice satisfação (baixo)	-0,810	0,244	11,054	1	0,001	0,445
Constante	0,824	0,321	6,592	1	0,010	2,279

$\chi^2$  do modelo = 52,569  $p < 0,001$   
 $R^2$  de Nagelkerke = 0,134  
n = 499

Nota: A variável dependente nesta análise é o tipo *Lazer*, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

### 6.3.5 Reforma Reivindicação

Relativamente ao tipo de reforma *Reivindicação*, não parece ser possível considerá-lo, do ponto de vista estatístico, como prática de reforma plausível. Apesar do teste do modelo completo com todos os sete preditores, por comparação com o modelo apenas com a constante, se ter revelado estatisticamente significativo,  $\chi^2(7, N = 449) = 29,528$ ,  $p < 0,001$ , a percentagem de variabilidade explicada do tipo apresenta valores pouco relevantes ( $R^2$  de Nagelkerke = 0,078).

Tabela 61 - Análise de regressão logística do tipo Reivindicação (modelo do tipo A)

Variável independente	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Situação trabalho passado	0,411	0,230	3,190	1	0,074	1,508
Atividade fora trabalho	0,484	0,222	4,762	1	0,029	1,622
Saúde	-0,036	0,200	0,032	1	0,858	0,965
Ambiente Social	0,035	0,193	0,032	1	0,858	1,035
Escolaridade	-0,730	0,270	7,296	1	0,007	0,482
Formação Profissional	0,641	0,271	5,595	1	0,018	1,898
Rendimento	0,369	0,238	2,413	1	0,120	1,446
Constante	-0,841	0,178	22,423	1	0,000	0,431

$\chi^2$  do modelo = 29,528 p < 0,001

R<sup>2</sup> de Nagelkerke = 0,078

n = 499

Nota: A variável dependente nesta análise é o Tipo Reivindicação, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

### 6.3.6 Reforma Participação

Também em relação ao tipo de reforma *Participação*, o teste do modelo completo com todos os sete preditores não se revelou, desde logo, estatisticamente significativo, concluindo-se que as variáveis não se apresentam com potencial explicativo para esta prática de reforma.

Quadro 62 - Análise de Regressão logística do Tipo Participação (modelo do tipo A)

Variável independente	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Situação trabalho passado	0,072	0,229	0,099	1	0,753	1,075
Atividade fora trabalho	0,011	0,224	0,003	1	0,959	1,012
Saúde	-0,210	0,194	1,173	1	0,279	0,810
Ambiente Social	-0,305	0,190	2,576	1	0,108	0,737
Escolaridade	0,124	0,253	0,239	1	0,625	1,131
Formação profissional	-0,313	0,265	1,397	1	0,237	0,731
Rendimento	-0,176	0,232	0,577	1	0,447	0,839
Constante	-0,045	0,168	0,072	1	0,788	0,956

$\chi^2$  do modelo = 8,880 p > 0,005

R<sup>2</sup> de Nagelkerke = 0,024

n = 499

Nota: A variável dependente nesta análise é o tipo Participação, codificado como 0="baixo" e 1="elevado"

#### 6.4 – Discussão

Os resultados aqui expostos contribuem para estender o trabalho que Anne-Marie Guillemard desenvolveu em França, nos finais da década de sessenta, a uma amostra de homens e mulheres aposentados portugueses, destacando a relação entre os recursos acumulados ao longo da sua trajetória de vida e diversas práticas de reforma.

Dos vários tipos de reforma de que esta autora partiu na sua investigação, foi-nos possível confirmar que os modos de vida dos reformados da nossa amostra se caracterizam pelo *Retraimento, Lazer, Família e Terceira Idade*. Por outro lado, a adoção de uma perspetiva de curso de vida, seguindo sobretudo uma ótica de continuidade e destacando a importância dos recursos acumulados, permitiu-nos analisar a reforma como fenómeno resultante das trajetórias de vida.

Relativamente à reforma do tipo *Retraimento*, ela evidenciou estar fortemente explicada pela ausência de uma multiplicidade de recursos, tais como a saúde, um ambiente social alargado, a participação em atividades fora do trabalho no passado, a escolaridade elevada ou a formação profissional. Efetivamente, sobressai o facto de a reforma poder significar uma mera reprodução cumulativa de determinismos sociais e de comportamentos aprendidos. Indivíduos provenientes de grupos com estatuto socioeconómico desfavorecido acumulam não apenas menos capital humano (ex: conhecimentos e capacidades) numa etapa precoce da sua vida, como estão também mais sujeitos a problemas de saúde (O`Rand, 2003). Reforçando o efeito cumulativo das vulnerabilidades, é de supor que as mesmas, sobretudo quando vivenciadas precocemente, se dilatam e se reproduzam ao longo das trajetórias, aumentando a exposição a riscos financeiros e de saúde (Wang & Shi, 2014).

Relativamente à realidade portuguesa (Loureiro, 2014), em função das vivências do passado, o estado de saúde poderá ter estado na origem da aquisição do estatuto de aposentado. Contudo, e de forma não consistente com os dados de Guillemard (1972), as variáveis situação de trabalho no passado e rendimento não se assumem como preditores significativos da reforma *Retraimento*, o que se revela do nosso ponto de vista como algo surpreendente. À data do seu estudo era inequívoco que esta prática, tão expressiva que lhe merecera a designação de “*reforma morte social*”, estaria fortemente relacionada com tarefas de pura execução no processo de produção, associada a uma maior fragilidade económica. Era de supor que o efeito condicionador da baixa apropriação do capital cultural (evidenciado pelos baixos níveis de instrução), pela ação intermediária da situação de trabalho, se traduzisse igualmente por um baixo capital económico.

Porque é que a reforma *Retraimento*, claramente marcada pelo isolamento, pelo imobilismo e pela ausência de projeção no futuro, não é explicada pela situação de trabalho no passado e pelo rendimento? Será interessante aprofundar a investigação, tentando compreender os motivos porque indivíduos com situação profissional ascendente e rendimentos elevados poderão viver a reforma de modo mais retraído.

A reforma *Família*, fortemente assente no papel dos reformados na *Família* e de ajuda aos filhos, responde às expectativas de uma sociedade tradicional sustentada na base da família e num conjunto de condutas tradicionais. O aposentado encontra o seu papel de fonte de apoio à família, lugar de trocas afetivas.

Apesar de assistirmos, em Portugal, a uma reestruturação das relações familiares que produzem descontinuidades e incertezas nos ciclos de vida familiares, fruto de fenómenos como as ruturas conjugais ou as novas conjugalidades, tais fenómenos não destruíram o capital de afetividade associado à família, pois as trocas familiares continuam a acontecer ao nível do domínio afetivo, de ajuda doméstica e financeira, da guarda das crianças e dos cuidados gerais em caso de doença ou incapacidade (Fernandes, 2008). Os nossos dados confirmam o que corrobora a literatura: as relações de parentesco (cônjuge e filhos) constituem as principais fontes de apoio emocional e social, ainda que possam ser complementadas por relações sociais informais (Hank & Stuck, 2008; Kohli, Hank & Kunemund, 2009; Loureiro, 2014; Villaverde Cabral, 2013).

Contudo, a saúde não parece isoladamente explicar esta prática de reforma. A probabilidade de melhor ou pior estatuto de saúde não interfere com esta prática. Por exemplo, mulheres aposentadas têm mais probabilidade de experienciarem sintomas depressivos associados com o cuidar de netos, enquanto que a mesma relação não se verifica para os homens (Coursolle, Sweeney, Raymo, & Ho, 2010).

A prática de reforma *Lazer*, caracterizada por uma intensa participação em atividades culturais, pela frequência de saídas, férias e fins de semana e por um investimento económico considerável em férias e lazeres, é a que mais corresponde às expectativas que a sociedade formula acerca dos reformados. A emergência de um setor especial dedicado à indústria dos lazeres tem contribuído para a construção de novas necessidades sociais, centradas quer no desenvolvimento pessoal, expressão cultural ou educação (Kunemund & Kolland, 2008). Fazendo referência a dados europeus acerca do uso do tempo na Europa, os autores apontam como lazeres dominantes o consumo dos *média* (televisão, dvd, rádio, música e livros), atividades de socialização (atividades de participação, vida social, entretenimento e cultura), viagens, desportos, hobbies e jogos. Daqui se depreende que a prática Participação, centrada no consumo dos *média*, não

tenha sido verificada na nossa amostra enquanto prática de reforma isolada, mas provavelmente como uma das dimensões do *Lazer*. As atividades de consumo dos *média*, de socialização e atividades culturais são mais frequentes entre as mulheres, sendo o desporto, as atividades de exterior, hobbies, jogos e viagens mais habituais entre os homens.

Para além desta prática de reforma se ter mostrado estatisticamente significativa, a percentagem de variabilidade explicada é de 42,7% ( $R^2$  de Nagelkerke), destacando o valor explicativo das variáveis relacionadas com o ter realizado atividades diversas fora do trabalho no passado, desfrutar de uma larga rede de relações sociais e ter usufruído de oportunidades de formação profissional ao longo da vida profissional. Por outro lado, esta prática centrada sobretudo no consumo privado de bens obriga a que os indivíduos disponham de um bom rendimento, o que foi possível verificar. Contudo, desfrutar de boa saúde não é condição explicativa para esta prática, segundo a amostra de aposentados portugueses. Note-se, porém, que a amostra em causa privilegiou indivíduos com total capacidade de autonomia e funcionalidade, mostrando-se este indicador não suficientemente discriminatório.

Com efeito, ocupar o tempo de lazer desenvolvendo atividades físicas, pode ser uma via para promover a saúde. Níveis baixos ou moderados de atividades físicas realizadas como forma de lazer ao longo da vida adulta estão associados a risco elevado de demências, em comparação com categorias mais ativas (Tolppanen et al., 2014). Na mesma linha, exercício e participação em atividades de lazer, tais como a participação em eventos culturais ou em organizações de voluntariado, são preditivos de melhor saúde percebida e melhor satisfação de vida (Menec & Chipperfield, 1997). Destaca-se a importância do significado e do potencial do lazer na adaptação à reforma, reforçando o interesse em dar especial destaque a esta temática nos programas de preparação para a reforma, proporcionando aos indivíduos possibilidades e estratégias para o pôr em prática (Kleiber & Linde, 2014).

Em relação à reforma *Terceira Idade*, caracterizada pela realização de atividades criativas e produtivas, após a passagem para uma fase de não trabalho, ela supõe a acumulação de diversas potencialidades verificadas na nossa amostra: situação de trabalho no passado possibilitadora de progressão e enriquecimento pessoal, formação profissional e atividades várias fora do trabalho no passado.

Revisitando a sua obra de 1972, Guillemard advogava, trinta anos depois, que a atualização desta prática se assumia sobretudo como uma reforma solidária materializada em atitudes de contestação e/ou utilidade social (Guillemard, 2002), o que

implicava que os novos aposentados pudessem mobilizar um conjunto de potencialidades muito mais abundantes do que os aposentados mais velhos. É de prever que hoje os novos aposentados não se conformem com o papel de simples beneficiários de um dispositivo público de pré-reforma ou reforma e desejem descobrir novos papéis sociais fora das atividades mercantis.

Talvez se depreenda a inexistência na nossa amostra de uma prática *Reivindicação*, enquanto tipo isolado, pelo facto da atitude mais contestatária e inconformada dos aposentados poder ser expressa através da assunção de papéis incluídos no tipo *Terceira Idade*. De facto, podemos estruturar os papéis dos idosos numa ótica de envelhecimento produtivo, em torno de vários eixos: meio familiar (transferência de tempo, dinheiro e cuidado aos netos); promoção social (participação em voluntariado, associações e programas intergeracionais); trabalho sénior (no âmbito rural ou nos serviços) e meio político (através do exercício do voto e da participação em partidos políticos) (Gonçalves, 2006). Seria interessante, neste sentido, explorar variáveis explicativas deste modelo mais contundentes com uma ótica de utilidade e atividade, reforçando os papéis dos indivíduos enquanto atores sociais e cidadãos.

Enquanto abordagem complementar a esta investigação, decidimos proceder a uma análise de *clusters*, com o propósito de determinar as características diferenciadoras dos grupos de indivíduos reformados, por relação a um conjunto de variáveis pré-selecionadas, resultantes dessa análise.

## **CAPÍTULO VII. CONSTRUIR UMA TIPOLOGIA DE MODOS DE VIDA NA REFORMA**

---

## 7.1 Objetivos e variáveis selecionadas

Na segunda fase da nossa análise pretendemos observar, a partir de uma lógica de análise indutiva, ou seja, dos dados recolhidos para a construção de uma análise teórica, tipos ou práticas na reforma. Para tal, tentamos aferir a pertença dos indivíduos aos *clusters*, *percecionada* através da distância que existe entre os indivíduos, relativamente a um conjunto de variáveis previamente definidas. Pretendemos, sumariamente:

- Construir uma tipologia de modos de vida na reforma, com base na maior ou menor aproximação dos indivíduos a um conjunto de variáveis pré-selecionadas.
- Associar os diferentes tipos de reforma (*clusters*) às seguintes variáveis: sexo; idade; tempo de reforma; ter exercido, ou não, uma atividade profissional ao longo da vida; sentimento de inutilidade na reforma; participação em organizações de voluntariado.

Foi realizada uma análise de *clusters* a N= 540 indivíduos, com vista a detetar grupos homogéneos nos dados. A seleção das variáveis a incluir determina as características que se pretendem utilizar para identificar os *clusters*. Para o nosso estudo vamos ter por base 44 variáveis referentes a:

### 1) Passado profissional e escolaridade

- Escolaridade – procura medir-se até onde é que os indivíduos prosseguiram nos seus estudos: desde não saber ler nem escrever (1), até à conclusão de mestrado/doutoramento (9).
- Modo de remuneração no passado – visa perceber a previsibilidade do rendimento no passado, atendendo-se para tal à resposta à pergunta 2.11 (modo de remuneração).
- História profissional – através de uma análise detalhada da pergunta 2.05 do questionário é possível perceber se a história profissional dos sujeitos ocorreu num sentido ascendente (1), estável (2), descendente (3) ou em ziguezague(4), ou seja, se houve ou não uma progressão ordenada.
- Formação profissional – questionam-se os reformados acerca das oportunidades de formação profissional ao longo da sua vida.
- Intensidade de atividades fora do trabalho, no passado – constrói-se na base de um índice que agrega questões relacionadas com: participação em organizações (q4.20); existência de centro de interesse/hobby (q4.30); prática de atividades distrativas ou culturais (q4.26); hábitos de leitura (q4.26.19).

- Possibilidade de iniciativa no trabalho, no passado, medida através de: aspeto repetitivo ou variado das tarefas a realizar (q2.07); possibilidade de organizar o seu campo de trabalho (q2.08, q2.10); posição no sistema de autoridade (q2.09).
- Situação de trabalho no passado – índice constituído na base de dois sub-índices: previsibilidade do futuro (sentido da história profissional e modo de remuneração) e possibilidade de iniciativa no trabalho (aspeto repetitivo ou variado das tarefas a realizar; possibilidade de organizar o seu campo de trabalho; posição no sistema de autoridade).

## 2) Redes de relacionamento

- Coabitação com filhos – Recorremos à pergunta 1.05 para aferir se os indivíduos vivem com os seus filhos (com o companheiro e filhos ou apenas com os filhos).
- Relações com netos – as questões 5.06 e 5.07 permitem-nos perceber se os reformados têm netos e se estabelecem relações com eles (tomar conta deles, ir buscá-los à escola, levá-los a passear, tomar conta dias seguidos, levá-los de férias), assim como a regularidade desses contactos: habitualmente (1), sempre (2), às vezes (3).
- Ambiente de família – analisa-se a intensidade e diversidade das relações familiares, questionando o indivíduo acerca dos elementos da família com quem mais convive (q5.05).
- Índice de Ambiente Social – visa avaliar a rede relacional do indivíduo e agrega variáveis relacionadas com o ambiente ao nível da célula conjugal (q1.05), com a família estreita (q5.04), com a família alargada (q5.05), com a rede de amigos (q6.01 e q6.02) e com uma rede alternativa em caso de necessidade de ajuda (q6.15 e q6.16).
- Relações com reformados - constrói-se um índice de relações com reformados na base da resposta às seguintes questões: ter amigos reformados (q6.09); vê-los com mais frequência que os outros (q6.10); sentir-se mais próximo deles do que dos amigos ainda em atividade (q6.11).
- Contactos telefónicos com amigos – frequência de contactos telefónicos com amigos (6.14.2).
- Contacto com vizinhos – avalia-se a profundidade dos contactos estabelecidos com os vizinhos (q6.13).
- Disponibilidade para novas amizades – questiona-se o reformado acerca da sua disponibilidade para fazer novas amizades ou a sua preferência por ver apenas a sua família e os seus antigos amigos (q6.17).

### 3) Hábitos culturais e ocupação de tempo

- Leitura de livros – afere-se se o indivíduo lê livros e com que regularidade: diariamente(1), semanalmente(2), quinzenalmente(3), mensalmente(4), algumas vezes no ano(5) e nunca (6) (q4.25.19).
- Leitura de jornais – percebe-se a regularidade dos reformados em termos de leitura de jornais.
- Intensidade de atividades culturais e desportivas - recorrendo à pergunta q4.25 do nosso questionário, percebemos se os indivíduos desenvolvem, assistem ou praticam atividades de cariz recreativo, desportivo, cultural ou religioso e com que regularidade o fazem: diariamente (1); semanalmente (2); quinzenalmente (3); mensalmente (4); algumas vezes por ano (5) e nunca (6).
- Consumo Cultural de TV – constrói-se um índice de consumo cultural de TV, com base numa codificação dos programas considerados com mais interesse na pergunta 8.03.
- Horas de sono – procura medir o número de horas que habitualmente o indivíduo costuma dormir, fazendo a subtração entre a questão 4.01 (a que horas é que habitualmente vai dormir?), e a questão 4.02 (a que horas é que habitualmente se levanta?).
- Saídas de casa – a questão 4.06 aprecia a frequência das saídas de casa por parte dos reformados.
- Realização de caminhadas – constrói-se um índice articulando três questões concretas: a realização, ou não, de caminhadas (q4.07); a regularidade dessas caminhadas (q4.08) e a variação das caminhadas (q4.11).
- Fechamento em casa – através da questão 6.18 percebe-se se os indivíduos estão de acordo com a frase de “mais vale ficar em casa, está-se mais tranquilo e não se tem problemas”.
- Férias – a pergunta 4.33 permite-nos perceber se os reformados costumam atualmente ir de férias.
- Passeios e fins de semana – questiona-se os reformados se costumam regularmente fazer passeios e ir de fim de semana (q4.13).
- Natal – questionamos as pessoas reformadas se passaram, ou não, as suas últimas festas de Natal com a família (q6.07).
- Índice global de dinamismo espacial – resulta da resposta à questão 4.18, referente a um conjunto vasto de ações que o indivíduo costuma, ou não, realizar mensalmente.

- Ligação a organização – interessa saber se os indivíduos estão ligados a movimentos ou organizações diversas, políticas, culturais, desportivas, etc. (q4.19).

#### 4) Saúde e bem-estar

- Índice de Saúde – medido através dos seguintes indicadores: frequência e duração de hospitalizações ao longo dos últimos cinco anos (q3.03 e q3.04); ter ficado acamado ao longo do último ano (q3.05 e q3.06); frequência de contactos com o médico (q3.14); presença de uma deficiência física (q3.07); dificuldade em realizar uma diversidade de atividades de vida diária (q3.12).
- Índice de satisfação – constrói-se um índice de satisfação na base da resposta dos sujeitos às seguintes questões: sentimento de inutilidade (q2.26); sensação de aborrecimento com a vida (q2.33); saudades da vida ativa (q2.27) e se há correspondência entre a vida de reformado e aquilo que havia imaginado (q2.22).
- Índice de anomia – constrói-se um índice de anomia na base da resposta dos sujeitos às seguintes questões: representação sobre se todos beneficiam do progresso da sociedade (q8.08); sentimento em relação à utilidade do voto (q8.09); crença na missão de muitas instituições que cuidam dos interesses das pessoas (q8.10).
- Dificuldade de adaptação à mudança – decorre de um índice construído na base de algumas questões: como jovens e pessoas mais velhas se devem compreender entre si (q5.09); entendimento da sociedade de hoje, comparativamente com a da sua juventude (q8.07); entendimento, ou não, de que os jovens têm a vida muito facilitada (q8.11).
- 

#### 5) Rendimentos e despesas

- Índice de despesas com Saúde – resulta da articulação das questões relativas ao aumento de despesas, após a saída do mercado de trabalho, com saúde (q7.03.1) e farmácia (q7.03.12).
- Rendimento mensal – indaga se os indivíduos auferem um montante menor que o salário mínimo; igual ao salário mínimo; até dois salários mínimos; mais de dois salários mínimos (q7.01).
- Despesas com férias e lazer - resulta da articulação das questões relativas ao aumento de despesas, após a saída do mercado de trabalho, com lazeres (q7.03.2); saídas (q7.03.6) e viagens-férias (q7.03.10).

## 6) Representações sobre os reformados e seus papéis

- Papel social dos reformados – permite-nos aferir se os reformados podem ainda ter um papel ativo na sociedade ou não (q8.14).
- Reformados enquanto força para a nação – questiona-se os reformados se se consideram uma força para a nação ou se entendem que os reformados são muito individualistas para se unirem (q8.13).
- Disponibilidade para frequentar clube de reformados – a questão 6.19 permite-nos conhecer se os reformados estão disponíveis para frequentar um clube onde pudessem desenvolver várias atividades com pessoas também reformadas da sua área de residência.
- Papel relevante na família – a questão 5.08 questiona os reformados sobre os contributos que entendem poder trazer à família, particularmente aos filhos e netos. Tratando-se de uma pergunta aberta, ela foi transformada numa pergunta dicotomizada entre (1) papel relevante para a família; (2) papel não relevante para a família.
- Ajuda aos filhos – importa conhecer se os reformados prestam ajuda aos seus filhos (q5.11) e de que tipo é essa ajuda (q5.12).

## 7) Perspetivas de futuro

- Inquietações face ao futuro – através da análise do conteúdo à pergunta aberta: “E sobre o futuro: pensa nele muitas vezes?” (q8.06) dicotomizamos as respostas dos sujeitos em: “com inquietações face ao futuro” (1) e “sem inquietações face ao futuro” (2) (q8.06b).
- Projetos para o futuro – resulta da constituição de um índice que agrupou as questões relacionadas com o ter projetos para o seu dia de amanhã (questão 8.15 foi dicotomizada em ter ou não ter projetos para o dia de amanhã e transformada em q8.15a); ter projetos para a próxima semana (q8.16) e ter projetos a longo prazo (q8.17).
- Disponibilidade para voluntariado – através da questão 8.18 avalia-se a disponibilidade dos reformados para a prática de vários tipos de voluntariado.  
Retomar atividade profissional – coloca-se a questão aos reformados se se imaginariam a retomar nos próximos anos uma atividade profissional (q2.20).

## 7.2 Procedimentos de análise de dados

Realizou-se uma classificação hierárquica dos 540 indivíduos, com base na informação resultante das variáveis já enunciadas, utilizando para tal o software *R Core Team (2013)*<sup>8</sup>.

Como todas as variáveis são dicotômicas, foi calculada uma matriz de distâncias entre as mesmas, com base no índice de distância de Jaccard (Husson, Lê, & Pagès, 2010).

Considerando essa matriz de distâncias realizou-se uma análise de *clusters* hierárquica, utilizando-se o método de Ward, a qual deu origem ao dendrograma que seguidamente apresentamos (Figura 6). O dendrograma representa a aglomeração feita dos casos em estudo, servindo para a escolha do número adequado (validação) de *clusters* (Pestana & Gageiro, 2000). No nosso estudo o dendrograma permite identificar a existência de quatro grupos de indivíduos, como podemos perceber pelas formas evidenciadas a vermelho:



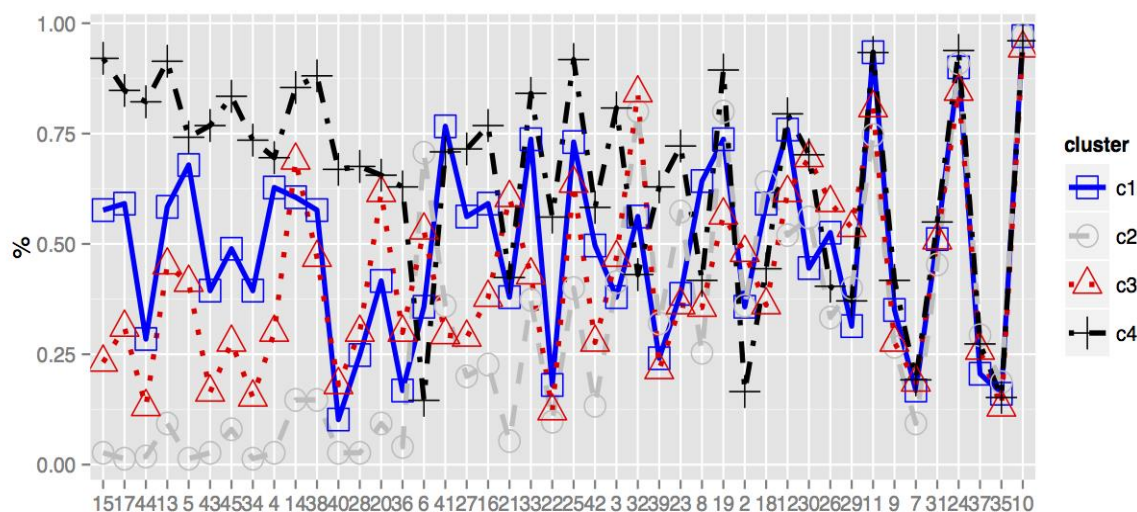
**Figura 6** – Dendrograma. Método de Ward.

A interpretação destes dados permitirá caracterizar cada *cluster* com base em cada uma das 44 variáveis, nomeadamente naquelas que mais os diferenciam.

A Figura 7 apresenta as frequências relativas (em %) da categoria de referência de cada uma das variáveis utilizadas na análise, ordenadas por ordem decrescente do desvio padrão dos valores assumidos por cada variável, em cada um dos

<sup>8</sup> R Core Team (2013). R: A Language and environment for statistical computing, Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. ISBN 3-900051-07-0, URL, <http://www.R-project.org/>.

4 grupos. Cada linha representa um grupo. É assim possível avaliar as características diferenciadoras de cada grupo.



**Figura 7** – Frequências relativas das variáveis, por ordem decrescente do desvio padrão

### 7.3 Resultados

Como podemos verificar pela análise do quadro 63 os indivíduos distribuem-se por quatro *clusters*. Se considerarmos a constituição dos *clusters* do ponto de vista do sucesso em termos de integração social dos reformados, e seguindo uma ordem crescente, apresentaremos os clusters da seguinte forma: o *cluster* 2, que caracteriza 13,9% dos reformados (75 indivíduos) mais excluídos e em situação de retraimento; o *cluster* 3, que integra 32,8% de indivíduos reformados (177 indivíduos), com baixos recursos e em risco de exclusão; o *cluster* 1, dos reformados mais dedicados à família e integrados socialmente, que constitui 25,4% da nossa amostra (137 indivíduos); o *cluster* 4, dos reformados plenamente integrados (28%) e que apresentam condições de vida privilegiadas e com maior dinamismo sociocultural e relacional (151 indivíduos).

Quadro 63 – Distribuição da amostra pelos <i>clusters</i>			
Clusters	Frequência	%	Frequências acumuladas %
<b>CLUSTER 1 – Família</b>	137	25,4	25,4
<b>CLUSTER 2 – Exclusão e retraimento</b>	75	13,9	39,3
<b>CLUSTER 3 – Baixos recursos</b>	177	32,8	72,0
<b>CLUSTER 4 – Dinamismo sociocultural</b>	151	28,0	100,0
Total	540	100,0	100,0

### 7.3.1 Reforma Exclusão e Retraimento

O *cluster Reforma Exclusão e Retraimento* identifica os reformados afastados da esfera familiar e excluídos do plano cultural, relacional e económico que se encontram em situação de isolamento e rutura com o tecido social. A média de idades é de 73,7 anos (D.P.=5,2), com um tempo médio de reforma de 11,7 anos (D.P.=7,7).

- Se considerarmos o passado destes indivíduos, verificamos que ele se caracterizou por uma acumulação severa de fragilidades. Os reformados que pertencem a este *cluster* são os que apresentam a mais baixa escolaridade e que tiveram uma situação profissional mais instável, caracterizada sobretudo por tarefas de execução e que não implicavam nenhum grau de controlo sobre o processo de produção, nem pressupunham a tomada de iniciativas no trabalho. O modo de remuneração no passado precário e instável não lhes permitiu desfrutar de uma vida confortável, nem lhes permite ter rendimentos razoáveis na reforma. Consumos considerados não essenciais, como sendo o exemplo das férias, não são realizados. Despesas com saídas, férias ou lazeres são praticamente inexistentes.
- No mesmo sentido, estes reformados não desenvolveram atividades fora do trabalho no passado que implicassem a participação em organizações, a prática de atividades distrativas ou culturais, o desenvolvimento de hábitos de leitura ou a realização de um *hobby*.
- A inexistência desses hábitos, associada a um percurso profissional pouco rico em aprendizagens e oportunidades de aquisição de capitais diversos, terá influenciado a baixa frequência de atividades culturais, a indisponibilidade para a leitura, quer de livros, quer de jornais, assim como um baixo consumo cultural da televisão. Esse consumo é centrado em programas mais de lazer e entretenimento do que na informação ou na programação cultural.
- Trata-se de indivíduos que passam muito tempo em casa e entendem que ficar em casa confere tranquilidade. A frequência das saídas de casa é extremamente reduzida e apresentam um muito baixo índice de dinamismo espacial, uma vez que, como referimos, saem muito pouco de casa para desenvolver atividades várias, tais como idas ao médico, saídas para tratar de algum assunto burocrático, para caminhar ou estar com pessoas.
- Os indivíduos deste *cluster* demonstram ter uma saúde frágil e gastos significativos justamente com a saúde, situação que influenciará o carácter retraído e fechado destes reformados.

- No plano relacional, a ligação à família não parece ser forte, nem o ambiente social considerado globalmente (família estreita, família alargada, a rede de amizades e rede de suporte em caso de necessidade). Com efeito, estes reformados são os que se relacionam menos com a família. Não prestam nenhum tipo de ajuda, nem financeira nem de outra natureza, aos seus filhos, nem estabelecem uma relação de proximidade com os netos. Congruentemente não entendem que os reformados possam assumir um papel ativo na família.
- Não desenvolvem relações com indivíduos que partilham a mesma condição de reformados e não demonstram interesse algum em construir novas amizades. Consequentemente, não demonstram disponibilidade para frequentar um clube onde pudessem conviver com pessoas reformadas.
- Neste seguimento, a ligação a organizações, sejam de cariz cultural, associativo, político ou desportivo, não parece ser, de todo, uma via para se integrarem no tecido social. São indivíduos que apresentam dificuldade de adaptação à mudança e não desenvolvem projetos de futuro, quer se trate de curto, médio ou longo prazo.
- No que diz respeito à ligação destes reformados ao mundo social, podemos afirmar que são também os mais anómicos, pois não acreditam no funcionamento equilibrado da sociedade. Demonstram descrença no mundo social moderno. Vivem numa espécie de vácuo de significado, à deriva dos processos sociais. Não acreditam no progresso da sociedade, na utilidade do voto nem na missão de muitas instituições que cuidam dos interesses das pessoas.
- Embora reconhecendo que os reformados possam assumir um papel ativo na sociedade e até se assumirem enquanto uma força para a nação, sem dúvida que não é o que se imaginam, eles próprios, a sentir. O sentimento de inutilidade social, coadjuvado pela fragilidade de laços familiares e até sociais, por uma baixa estimulação cultural e intelectual e por uma saúde mais precária, determinarão decisivamente a insatisfação declarada por estes reformados.

### **7.3.2 Reforma Baixos Recursos**

O *cluster Reforma Baixos Recursos* identifica os reformados em risco de exclusão e rutura com o tecido social. Os baixos recursos generalizados, com especial destaque para a situação de fragilidade ao nível da saúde e de falta de redes de sociabilidade, condicionam o seu fechamento e a perda de autonomia. A média de idades destes reformados é de 72,3 anos (D.P.=6,8) e são indivíduos reformados em média há 11,8 anos (D.P=7,3).

- Os reformados que pertencem a este *cluster* tiveram um passado profissional bastante próximo do cluster 2. A anteceder o trabalho, as possibilidades de formação foram parcas e a escolaridade é baixa, a qual terá condicionado as escassas oportunidades de aceder a empregos diferenciados e socialmente mais considerados. Contrariamente, a trajetória profissional não foi ascendente, nem proporcionou tomada de iniciativas ou possibilidade de influenciar o processo de produção, sendo uma trajetória marcada por alguma instabilidade. Não obstante o modo de remuneração ter sido relativamente previsível, os baixos ordenados não permitiram grande aforro, nem um conforto económico na reforma.
- Dos indivíduos da nossa amostra, são os que demonstram ter menos saúde e mais gastos justamente com a saúde, o que determinará o perfil de risco em que se enquadram. O elevado número de horas de sono corrobora a tendência de fechamento e o risco de perda de autonomia, sobretudo se não for possível providenciar mecanismos compensatórios para estes indivíduos.
- A progressiva perda da saúde, a ausência de uma rede familiar ou relacional significativa e os baixos recursos justificarão o elevado grau de inquietação em relação ao futuro e o valor mais significativo do ponto de vista da dificuldade de adaptação à mudança.
- Apresentam um baixo interesse em construir novas amizades. Relacionam-se preferencialmente com indivíduos que pertencem à mesma condição de reformados, uma vez que a possibilidade de estabelecerem relações familiares não parece ser uma realidade. Por isso mesmo, a disponibilidade para frequentar um clube onde pudesse conviver com pessoas igualmente reformadas.
- O grau de satisfação com a vida é muito baixo, uma vez que a sensação de aborrecimento e de desilusão com a vida de reformado é elevada, assim como o sentimento de inutilidade, não raras vezes acompanhado pelas saudades da vida ativa. Mesmo tratando-se de empregos previsivelmente não potenciadores da realização dos indivíduos, pelo menos garantiam alguma integração no tecido e nas dinâmicas sociais e garantiam a assunção de papéis com potencial para assegurarem ao indivíduo o sentimento de utilidade social. Estes indivíduos não acreditam que os reformados possam significar uma força para o país, nem assumir um papel ativo na sociedade.
- Práticas ou hábitos culturais, tais como ler, consumir programas culturais na televisão, desenvolver uma multiplicidade de atividades culturais têm baixa expressão neste grupo de reformados.

- O ambiente social e o ambiente familiar, entendidos na vertente diversidade e intensidade de contactos, são muito baixos revelando a fragilidade dos laços sociais estabelecidos, não só com a família, mas também considerando a rede de amizades e de suporte social.

### 7.3.3 Reforma Família

O *cluster Reforma Família* identifica os reformados com mais saúde e altamente dedicados à família. Indivíduos com elevado dinamismo espacial e razoavelmente integrados no plano económico, cultural e social. A média de idades destes reformados é de 69,7 anos (D.P.= 6,8) e estão reformados em média há 8,8 anos (D.P.=6,8).

- Embora a situação profissional não tenha sido privilegiada, no sentido de conferir possibilidades de iniciativa no trabalho e a realização de tarefas de conceção, o modo de remuneração foi sendo estável, proporcionando alguma previsibilidade do futuro e uma vida razoável do ponto de vista económico, permitindo que os indivíduos afirmem de um rendimento igualmente razoável na reforma.
- Não sendo detentores de uma escolaridade superior, possuem níveis médios de escolaridade e foram usufruindo de alguma formação profissional ao longo da vida.
- Considerando a nossa amostra, são os reformados com níveis de saúde mais elevados, dependendo poucos recursos em despesas relacionadas com a saúde.
- No plano relacional, estabelecem, ainda mais do que no *cluster 4*, elevada relação com a família. Afirmam, de forma inequívoca, que os reformados assumem um papel relevante na família. Por isso mesmo, observando a nossa amostra, desfrutam da melhor ponderação ao nível do ambiente familiar, considerando a intensidade de contactos e a diversidade das relações familiares (filhos, netos, irmãos, cunhados, sobrinhos) e um desempenho muito equiparado ao *cluster 4* em termos de ajuda prestada aos filhos, seja ajuda económica ou de natureza mais instrumental ou afetiva. Estabelecem também alguma relação com netos e desfrutam de um ambiente social alargado, considerando nesta variável não apenas a família, mas também a rede de amizades e até a rede de suporte em caso de necessidade. Com os amigos estabelecem também contactos telefónicos assíduos.
- No que diz respeito a práticas culturais, são indivíduos que leem razoavelmente, ainda que mais jornais do que livros. Desenvolvem, com uma intensidade

bastante razoável, atividades de cariz cultural, recreativo, desportivo, cultural e religioso. Contudo, os consumos televisivos inclinam-se mais para o lazer e para os consumos recreativos do que para os consumos culturais.

- O seu acentuado dinamismo espacial fá-los sair muito assiduamente para a concretização de atividades várias, tais como caminhadas, que realizam de forma muito regular. As saídas para passeios, fins de semana e férias também surgem com valores bastante significativos, justificando o investimento considerável em despesas com saídas, férias e lazeres.
- Considerando que as pessoas mais velhas constituem uma força para a nação e podem, indiscutivelmente, assumir um papel ativo na sociedade, não estão disponíveis para se ligarem a organizações, nem para constituírem novas amizades ou participarem em clubes de reformados, demonstrando que a sua esfera de influência se circunscreve à família e à rede de amizades prévias.
- O papel que assumem na família, o dinamismo espacial que refletem, a saúde e a posse de razoáveis recursos económicos, fá-los pertencer a um grupo de indivíduos bastante satisfeitos.

#### **7.3.4 Reforma Dinamismo Sociocultural e Relacional**

O *cluster Reforma Dinamismo Sociocultural e Relacional* identifica os reformados que demonstram ter elevado dinamismo cultural e social, assim como uma proximidade acentuada em termos da esfera familiar. A média de idades destes reformados é de 70,7 anos (D.P.=6,7) e com um tempo médio de reforma de 10 anos (D.P.=7,0).

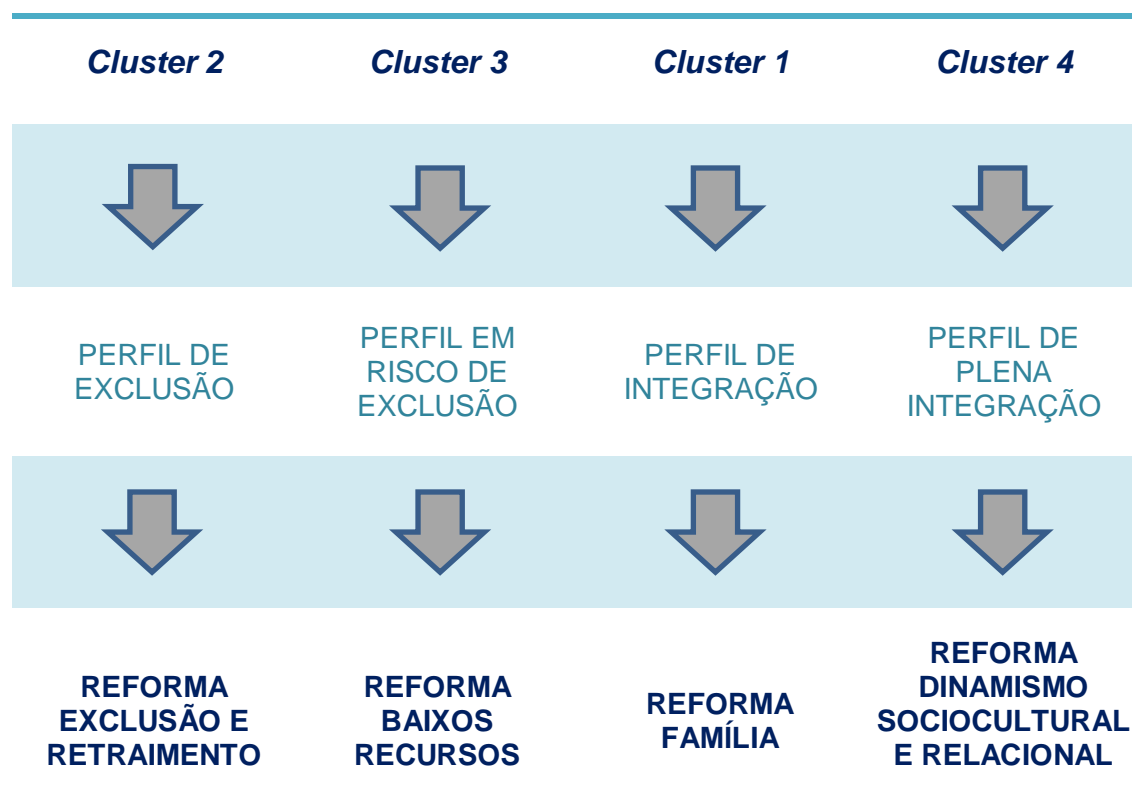
- São aqueles indivíduos com escolaridade elevada, para quem a história profissional privilegiada, revelando um percurso de estabilidade ou ascensão, a elevada possibilidade de iniciativa no trabalho e o modo de remuneração previsível terão contribuído para a sua segurança, aquisição de oportunidades e enriquecimento cultural. Esse enriquecimento foi também reforçado pela possibilidade de beneficiarem de formação profissional ao longo do percurso profissional.
- São também os indivíduos que desenvolveram ao longo da trajetória, e para além da sua atividade profissional, atividades distrativas e/ou culturais, desenvolveram centros de interesse, materializados em *hobbies* ou atividades de lazer, e/ou participaram em organizações de carácter político, cultural, social, sindical ou desportivo.

- Podemos inferir, igualmente, que a possibilidade de aceder a empregos, implicando uma progressão ordenada, esteve na origem de uma maior estabilidade económica, uma vez que se trata de reformados com melhores recursos económicos. São, de resto, estes recursos económicos, que lhes permitem prestar ajuda à família, aceder a consumos culturais dominantes e disponibilizar mais recursos para saídas e lazeres.
- São indivíduos que leem mais livros e jornais, desenvolvem mais atividades culturais e visualizam mais conteúdos televisivos culturais. Demonstram sair de casa com muita assiduidade, realizam caminhadas e são os que mais pontuação têm no dinamismo espacial, o que pressupõe saídas regulares para atividades diversas. O elevado grau de dinamismo, assim como a posse de recursos económicos, fá-los ter mais possibilidade de desfrutar de férias, passeios e fins de semana.
- Do ponto de vista das relações familiares, estes reformados demonstram ter elevado envolvimento familiar, quer do ponto de vista da família mais restrita, quer do ponto de vista da família alargada. Por isso mesmo, são indivíduos que afirmam que os reformados têm um papel relevante na família. Essa ligação à família materializa-se na ajuda prestada aos filhos, que pode ser ao nível de apoio financeiro ou a outros níveis, nomeadamente no plano instrumental. São estes reformados que maior relação estabelecem, por exemplo, com os netos e que desfrutam também de um ambiente social mais alargado. Nesta definição de ambiente social incluem-se a família estreita (cônjuge e filhos), a família alargada, a rede de amigos e, inclusive, a rede de suporte a considerar em caso de necessidade. A ligação aos amigos é também expressa, por estes reformados, pela intensidade de contactos telefónicos. Para além dos amigos pré-existentes, revelam disponibilidade para novas amizades e até abertura para a participação em clubes de partilha e convívio com outros reformados.
- Do mesmo modo, estes indivíduos, com vidas profissionais mais favoráveis, são aqueles que demonstram desfrutar de melhor saúde e que consideram, até pelo papel familiar tão relevante e culturalmente tão dinâmico, que os reformados podem ainda ter um papel ativo na sociedade. Na mesma linha de pensamento, a maioria destes reformados está ligado a organizações e revelam disponibilidade para a prática de voluntariado em múltiplas áreas.
- Fazendo jus a estas características, são os reformados que dormem menos horas, que demonstram ter menos dificuldade de adaptação à mudança e dispõem menos recursos com despesas relacionadas com a saúde.

- Pela sua condição de vida privilegiada, e considerando particularmente a conjuntura com que nos temos vindo a confrontar nos últimos anos, são indivíduos que sentem algumas inquietações em relação ao futuro, por isso mesmo se depreende a necessidade de construírem projetos a curto médio ou longo prazo, porventura como forma de tentar combater as suas inseguranças e preservar a sua condição de privilégio.
- A natureza das atividades que realizam no plano familiar e cultural, a posse de um conjunto vasto de recursos acumulados, particularmente recursos culturais, relacionais, económicos e de saúde, a abertura à cultura, à sociedade e aos outros fá-los-á pertencer ao grupo de indivíduos com maior índice de satisfação. São indivíduos para quem a reforma corresponde à vida que haviam imaginado, suscitando bem-estar, plena integração social e sentimento de utilidade.

A apresentação destes *clusters* pode ser sintetizada através da figura 8, considerando os *clusters* do ponto de vista do que representam em termos do processo de integração social dos indivíduos reformados; e do quadro 64, resumindo as características mais distintivas de cada *cluster*, considerando um reagrupamento das variáveis-chave previamente selecionadas, com vista a facilitar esse entendimento.

**Figura 8 - Integração dos clusters numa gradação de integração social**



Quadro 64 - Quadro-resumo de caracterização dos clusters

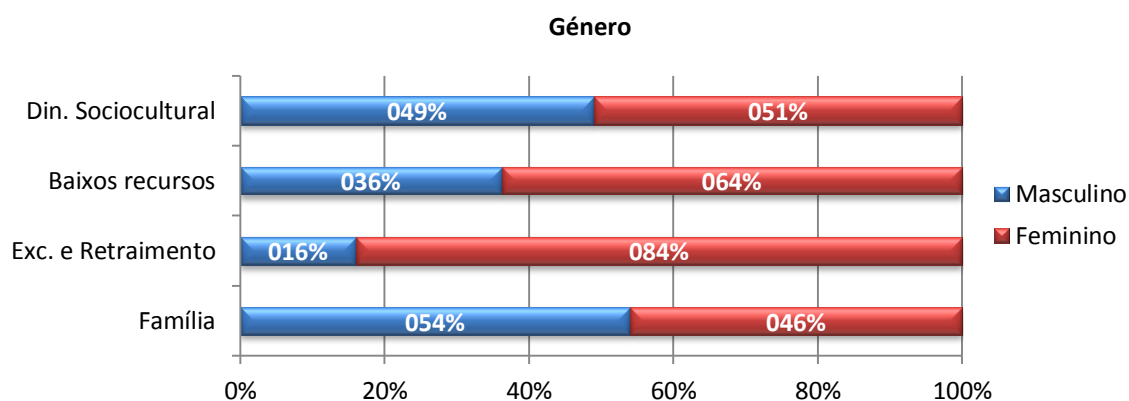
CLUSTERS	2	3	1	4
TIPOS DE REFORMA	<i>Exclusão e Retraimento</i>	<i>Reforma Baixos recursos</i>	<i>Reforma Família</i>	<i>Reforma Dinamismo Sociocultural e Relacional</i>
<b>Escolaridade</b>	Muito baixa	Baixa	Média	Elevada
<b>Trajetos profissionais</b>	Frágil	Frágil	Frágil	Muito favorável
<b>Formação profissional</b>	Inexistente	Muito frequente	Pouco frequente	Sim
<b>Atividades fora do trabalho no passado</b>	Inexistentes	Muito baixas	Muito baixas	Muito intensas
<b>Rendimentos</b>	Muito baixos	Baixos	Razoáveis	Elevados
<b>Saúde</b>	Frágil	Frágil	Muito boa	Muito boa
<b>Práticas culturais</b>	Inexistentes	Razoáveis	Intensas	Intensas
<b>Dinamismo espacial</b>	Muito baixo	Baixo	Elevado	Muito elevado
<b>Ambiente Familiar</b>	Muito baixo	Baixo	Intenso	Razoável
<b>Papel reformados na família</b>	Relevante	Relevante	Muito relevante	Muito relevante
<b>Ajuda aos filhos</b>	Razoável	Razoável	Elevada	Elevada
<b>Ambiente social</b>	Muito limitado	Limitado	Alargado	Alargado
<b>Papel ativo reformados sociedade</b>	Muito relevante	Relevante	Muito relevante	Muito relevante
<b>Ligação a organizações</b>	Inexistente	Baixa	Muito baixa	Intensa
<b>Projetos futuro</b>	Razoável	Razoável	Razoáveis	Elevados
<b>Inquietações face ao futuro</b>	Baixas	Elevados	Baixas	Elevados
<b>Satisfação com a vida</b>	Muito insatisfeitos	Insatisfeitos	Satisfeitos	Plenamente satisfeitos

Quanto à distribuição dos reformados de cada *cluster* por género, podemos verificar que nos *clusters* que caracterizam os sujeitos em situação de exclusão social (*cluster 2*) ou em risco de exclusão (*cluster 3*), são sobretudo as mulheres 84% e 63,8% respetivamente, que deles fazem parte. Esta tendência reforça, por um lado a maior longevidade feminina, por outro lado, a situação de maior vulnerabilidade à pobreza e à exclusão vivenciada pelas mulheres mais velhas. Nos outros dois *clusters*, que retratam as situações de maior integração social, a distribuição da amostra é mais equilibrada: o *cluster 1* divide-se entre 54% de homens e 46% de mulheres e o *cluster 4*, entre 49% de homens e 51% de mulheres (Quadro 65 e Figura 9).

Quadro 65 - Distribuição dos indivíduos dos clusters por género						
		Clusters				
		1	2	3	4	Total
Género	Masculino	74 54,0%	12 16,0%	64 36,2%	74 49,0%	224 41,5%
	Feminino	63 46,0%	63 84,0%	113 63,8%	77 51,0%	316 58,5%
Total		137 100,0%	75 100,0%	177 100,0%	151 100,0%	540 100,0%

$(\chi^2_{(3)} = 34,516; p < 0,001)$

**Figura 9 – Percentagens da Distribuição dos indivíduos dos clusters por género**



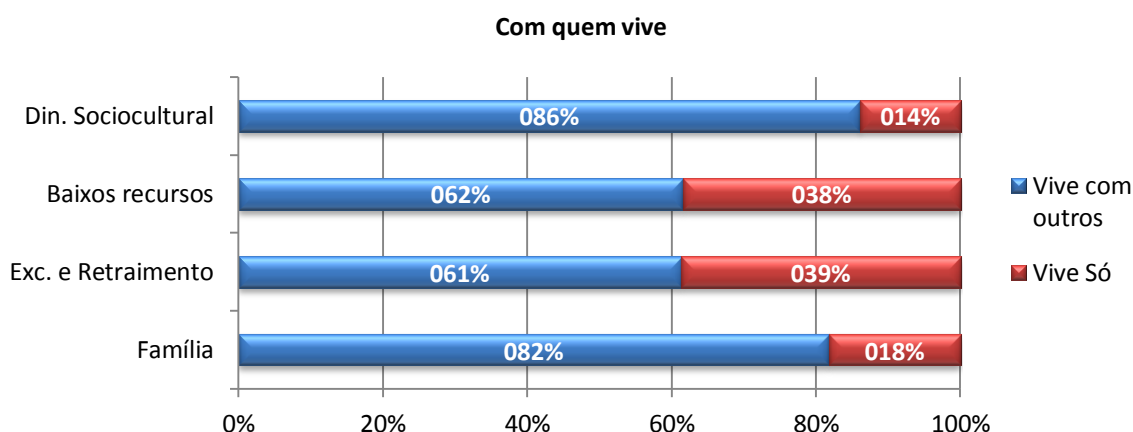
A grande maioria dos reformados dos diferentes grupos vive acompanhado, seja com o cônjuge, os filhos, ambos, ou outros elementos da família. Todavia, e embora não sendo a percentagem maioritária, um grupo ainda significativo de indivíduos do *cluster 2* (38,7%) e do *cluster 3* (38,4%), vivem sozinhos, sendo esta uma dimensão favorecedora do isolamento social.

**Quadro 66 – Distribuição dos Indivíduos dos clusters e com quem vive**

		Clusters				Total
		1	2	3	4	
Com quem Vive	Com outros	112 81,8%	46 61,3%	109 61,6%	130 86,1%	397 73,5%
	Só	25 18,2%	29 38,7%	68 38,4%	21 13,9%	143 26,5%
Total		137 100,0%	75 100,0%	177 100,0%	151 100,0%	540 100,0%

$(\chi^2_{(3)} = 35,707; p < 0,001)$

**Figura 10 – Percentagens da Distribuição dos indivíduos dos clusters e com quem vive**



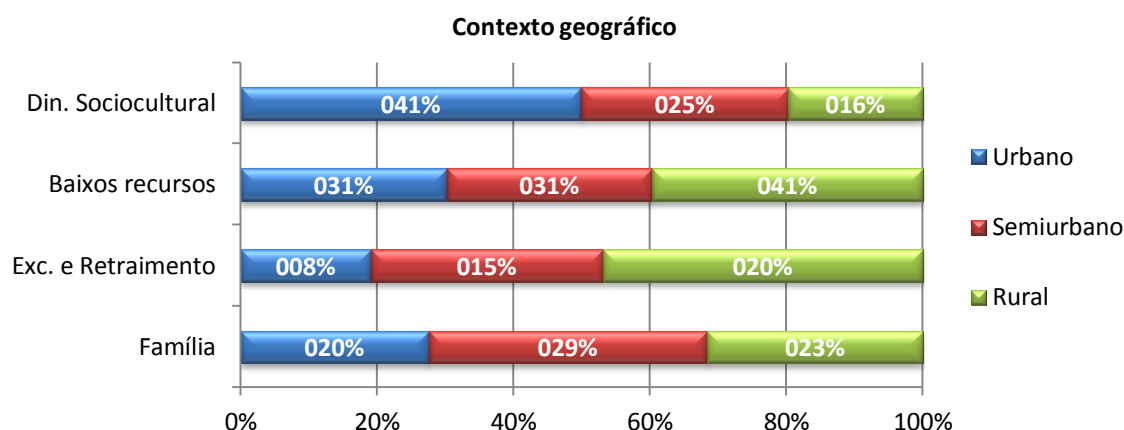
Pela análise do quadro seguinte conseguimos perceber que os grupos mais excluídos ou em risco de exclusão social se enquadram em freguesias de maior ruralidade e, portanto, mais distantes do acesso a transportes, serviços e uma diversidade de recursos sociais e culturais que fomentam a integração social. Esta situação tenderá a contribuir para um maior afastamento do tecido social. É curioso perceber que a percentagem de indivíduos do Cluster Exclusão e Retraimento vão crescendo do contexto urbano para o contexto rural. O contrário verifica-se para os reformados pertencentes à reforma Dinamismo Sociocultural e Relacional.

**Quadro 67 – Contexto geográfico por cluster**

		Clusters				Total
		1	2	3	4	
Contexto geográfico	Urbano	31 19,7%	13 8,3%	49 31,2%	64 40,8%	157 100,0%
	Semiurbano	85 29,3%	43 14,8%	90 31,0%	72 24,8%	290 100,0%
	Rural	21 22,6%	19 20,4%	38 40,9%	15 16,1%	93 100,0%
Total		137 25,4%	75 13,9%	177 32,8%	151 28,0%	540 100,0%

$(\chi^2_{(6)}=27,741; p<0,001$ )

**Figura 11 – Percentagens do Contexto geográfico por cluster**



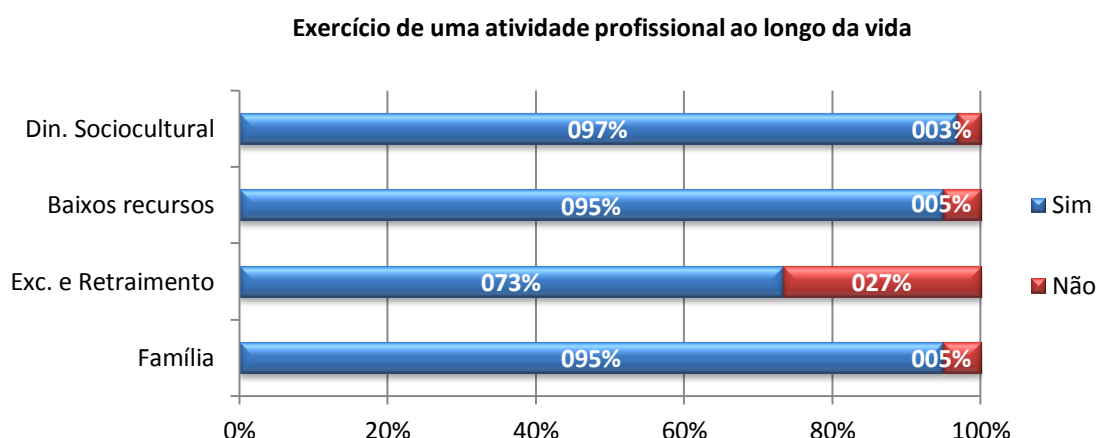
Dos 41 indivíduos da nossa amostra que nunca exerceram uma atividade profissional, 20 situam-se no cluster 2 e 9 no cluster 3, reforçando a maior vulnerabilidade das mulheres, que toda a vida se dedicaram ao cuidado da família e do lar, e que nunca desenvolveram uma atividade produtiva na ótica de mercado. A circunscrição à esfera doméstica e a ausência de construção de redes decorrentes da participação no mercado de trabalho, tendem a favorecer o maior isolamento destas mulheres e a sua maior vulnerabilidade económica (Quadro 68 e Figura 12).

**Quadro 68 – Indivíduos dos clusters e exercício de uma atividade profissional ao longo da vida**

		<i>Clusters</i>				Total
		1	2	3	4	
Exerceu uma atividade profissional ao longo da sua vida?	Sim	130 94,9%	55 73,3%	168 94,9%	146 96,7%	499 92,4%
	Não	7 5,1%	20 26,7%	9 5,1%	5 3,3%	41 7,6%
Total		137 100,0%	75 100,0%	177 100,0%	151 100,0%	540 100,0%

$(\chi^2_{(3)}=45,627; p<0,001)$

**Figura 12 – Percentagens dos indivíduos dos clusters e exercício de uma atividade profissional ao longo da vida**



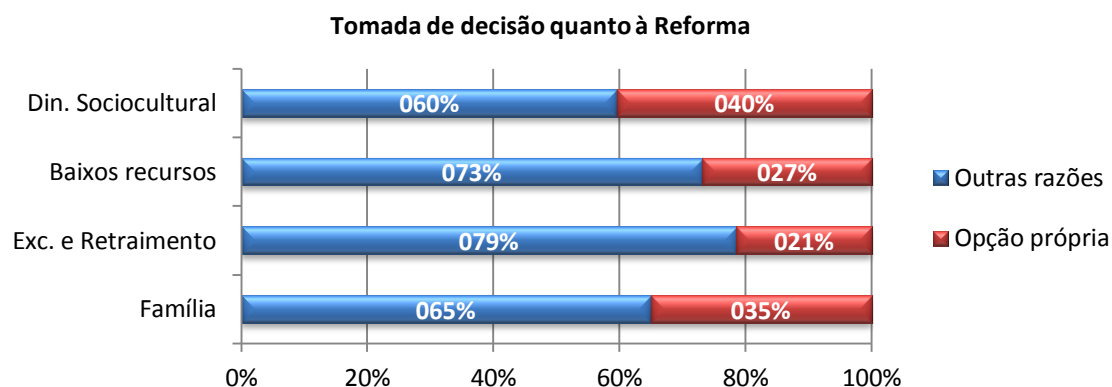
Um dos fatores que assume uma importância indelével no bem-estar associado à reforma tem a ver com a possibilidade de tomada de decisão relativa e este acontecimento. Verificamos que a maior percentagem de indivíduos que puderam reformar-se por opção própria se situam no cluster 4 (40,3%) e no cluster 1 (35,1%). Estes indivíduos, tendo-se reformado por opção própria, terão mais recursos para enfrentar a reforma e terão tido melhores condições para planificar este processo. Contudo, e de forma generalizada, prevalecem outras razões inerentes à transição para reforma.

**Quadro 69 – Tomada de Decisão quanto à Reforma por cluster**

		<b>Clusters</b>				
		1	2	3	4	Total
Decisão de reforma	Outras razões	85 64,9%	44 78,6%	123 73,2%	86 59,7%	338 67,7%
	Opção própria	46 35,1%	12 21,4%	45 26,8%	58 40,3%	161 32,3%
Total		131 100,0%	56 100,0%	168 100,0%	144 100,0%	499 100,0%

$(\chi^2_{(3)}=10,034; p<0,001)$

**Figura 13 – Percentagens da Tomada de Decisão quanto à Reforma por cluster**



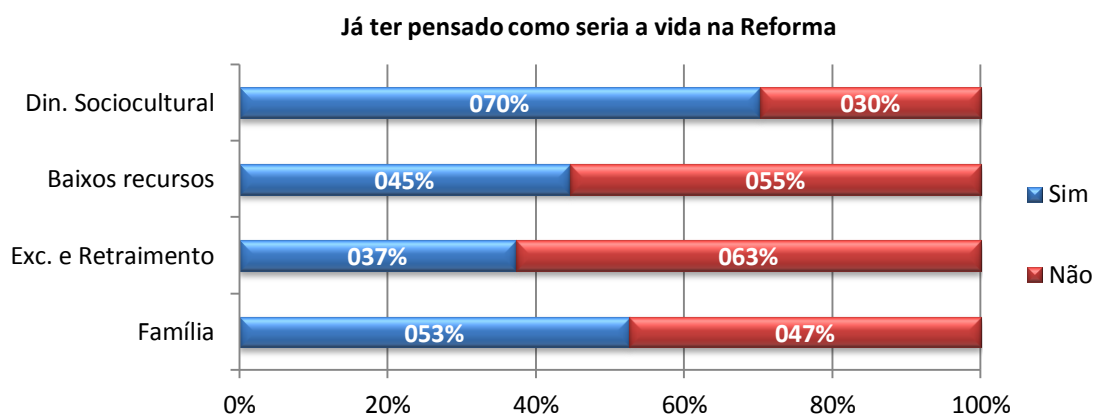
Estes dados corroboram as afirmações anteriores, na medida em que deixam claro que quem já havia pensado em como seria a vida na reforma são os reformados pertencentes novamente ao *clusters* 4 (70,2%) e ao *cluster* 1 (52,6%). Para uma grande parte de mulheres domésticas integradas nos *clusters* 2 e 3 a reforma havia de ser mais ou menos uma continuidade do que havia sido a sua vida. Para os restantes indivíduos, os baixos ou inexistentes recursos não deixam muito espaço a grandes expectativas. A projeção insere-se numa lógica de moderação.

**Quadro 70 – Já ter pensado como seria a Vida na Reforma por Cluster**

		<i>Clusters</i>				Total
		1	2	3	4	
Já alguma vez tinha pensado como seria a vida na reforma?	Sim	72 52,6%	28 37,3%	79 44,6%	106 70,2%	285 52,8%
	Não	65 47,4%	47 62,7%	98 55,4%	45 29,8%	255 47,2%
Total		137 100,0%	75 100,0%	177 100,0%	151 100,0%	540 100,0%

$(\chi^2_{(3)}=30,280; p<0,001)$

**Figura 14 – Percentagens de Já ter pensado como seria a Vida na Reforma por Cluster**

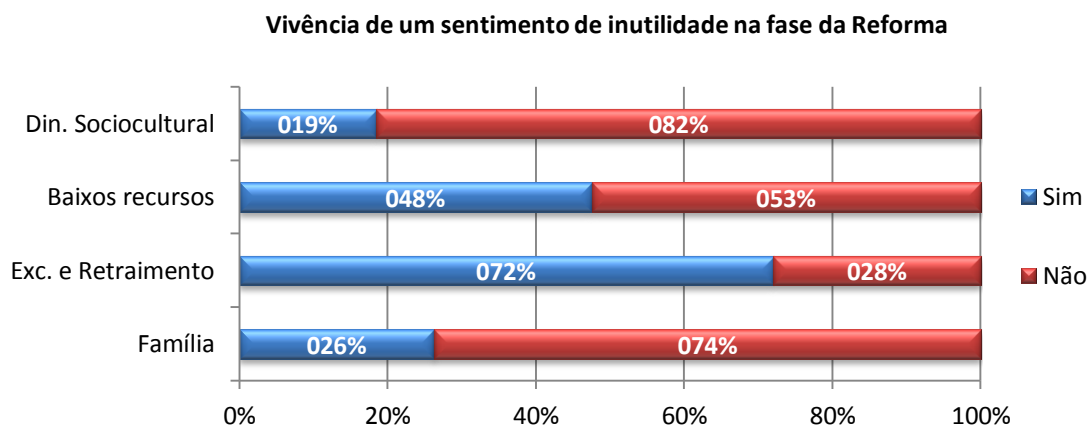


Mais uma vez se verifica que o sentimento de inutilidade vem associado ao maior risco de exclusão social, 72% e 47,5%, percentagens relativas aos *clusters* Exclusão e Retraimento e Baixos Recursos, respetivamente. O sentimento de inutilidade na fase da reforma é muito menos presente, como se pode verificar, nos clusters que garantem a integração dos sujeitos (Quadro 71 e Figura 15).

**Quadro 71 – Indivíduos dos clusters e vivência de um Sentimento de Inutilidade na fase da Reforma**

		<b>Clusters</b>				Total
		1	2	3	4	
Já se sentiu, algumas vezes, inútil nesta fase da vida?	Sim	36 26,3%	54 72,0%	84 47,5%	28 18,5%	202 37,4%
	Não	101 73,7%	21 28,0%	93 52,5%	123 81,5%	338 62,6%
	Total	137 100,0%	75 100,0%	177 100,0%	151 100,0%	540 100,0%
	$(\chi^2_{(3)}=76,164; p<0,001)$					

**Figura 15 – Percentagens dos Indivíduos dos clusters e vivência de um Sentimento de Inutilidade na fase da Reforma**



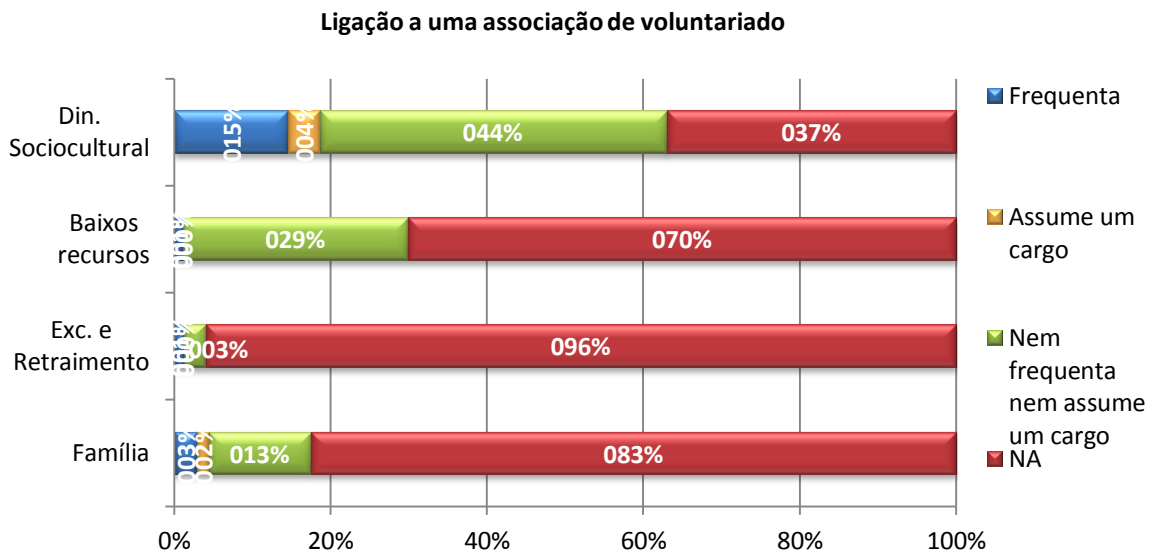
Quanto à ligação dos reformados dos respectivos *clusters* a associações de voluntariado (quadro 72 e Figura 16), frequentando ou assumindo mesmo um cargo, verificamos que a maioria, 18,6%, se concentra no *cluster* 4 - Reforma Dinamismo Sociocultural e Relacional. São estes os indivíduos mais voltados para o exterior, com ambiente social alargado e uma mais significativa pertença a organizações. São também aqueles reformados que menos se sentiram inúteis na reforma, como verificamos no quadro anterior. Nos outros *clusters* a expressão relativa à participação em associações de voluntariado é extremamente reduzida.

**Quadro 72 – Indivíduos dos clusters e sua ligação a uma associação de voluntariado**

		Clusters				Total
		1	2	3	4	
Está ligado a uma associação de voluntariado?	Frequenta	4 2,9%	1 1,3%	2 1,1%	22 14,6%	29 5,4%
	Assume um cargo	2 1,5%	0 0,0%	0 0,0%	6 4,0%	8 1,5%
	Nem frequenta nem assume um cargo	18 13,1%	2 2,7%	51 28,8%	67 44,4%	138 25,6%
	NA	113 82,5%	72 96,0%	124 70,1%	56 37,1%	365 67,6%
Total		137 100,0%	75 100,0%	177 100,0%	151 100,0%	540 100,0%

$(\chi^2_{(9)}=123,282; p<0,001)$

**Figura 16 – Percentagens dos Indivíduos dos clusters e sua ligação a uma associação de voluntariado**



## 7.4 Discussão

As evidências resultantes deste estudo, desenvolvido tendo por base uma análise de *clusters* hierárquica, fazem ressaltar, em primeira instância, uma regularidade transversal a todos eles: as vivências e as oportunidades passadas afetam a vida na reforma. Por outras palavras, corroboramos com o pressuposto de que os recursos acumulados, sob a forma de bens e de potencialidades influenciam fortemente as práticas e os modos de vida na reforma (Guillemard, 1972; Wang et al, 2011; Wang & Shi, 2014). Esta afirmação sustenta-se ao considerarmos o modo como variáveis, tais como escolaridade, trajeto profissional, formação profissional, realização de atividades fora do trabalho no passado se comportam nos diferentes *clusters*. Assim, verificamos que à medida que crescemos na escala da integração social, se avolumam esses recursos acumulados.

Analisar a trajetória dos sujeitos pressupõe pensar se eles dispõem, igualmente, na reforma, de rendimentos que lhes permitam escapar à pobreza e, contrariamente, aceder a padrões de vida normais na sociedade portuguesa atual. A dimensão económica da vulnerabilidade social dos indivíduos remete-nos para a sua participação no mundo do trabalho, os seus rendimentos e a sua possibilidade de aceder a padrões de consumo que desempenham uma importante função simbólica e de afirmação da pertença social (Gaulejac & Taboada-Léonetti, 1994).

Sem negar a heterogeneidade social e económica da população reformada, expressa na diversidade caracterizadora dos vários *clusters*, é certo que a passagem à condição de reformado, particularmente nas sociedades que fazem assentar a integração dos sujeitos na esfera do trabalho, coloca uma grande parte dos indivíduos em situação de vulnerabilidade. Sendo verdade a progressiva integração económica dos reformados, por via da implementação de um sistema de pensões de reforma tendencialmente universal, continuam a verificar-se desigualdades ao nível dos rendimentos. A precariedade da condição salarial, o desemprego, as desigualdades decorrentes dos lugares ocupados na divisão do trabalho, durante a vida ativa, e relacionadas com a proteção oferecida pelos diversos regimes de reforma e com as diferentes durações das carreiras contributivas, dão origem a que as gerações mais velhas continuem a confrontar-se com dificuldades decorrentes da idade (Fernandes, 2008). Assim, e considerando estes níveis de análise, os *clusters Reforma Família e Reforma Dinamismo Sociocultural e Relacional* destacam-se pela positiva, uma vez que os indivíduos que a eles pertencem, beneficiam particularmente de maiores rendimentos na reforma. Afirmando que o estatuto socioeconómico e educacional se revela determinante e um dos

principais fatores de diferenciação dos indivíduos em termos adaptativos, Fonseca (2011) reforça que são estes indivíduos, com uma maior tranquilidade financeira, os que mais se dedicam a atividades culturais e recreativas que, pelos custos que comportam, seriam insustentáveis para reformados provenientes de classes sociais mais desmunidas.

Tentando comparar os efeitos relativos de determinantes sociodemográficos, económicos e não económicos de bem-estar na reforma, Bender (2012) demonstra que os efeitos do rendimento têm impacto quando estamos perante reformados pobres. Perante reformados com recursos, os efeitos de um rendimento ainda mais elevado não surtem grande impacto no aumento do bem-estar na reforma. Por outras palavras, desde que os reformados não se encontrem em níveis de pobreza, o aumento de rendimento, em indivíduos com recursos, não gera um aumento significativo no bem-estar. Adicionalmente, o autor acrescenta outros fatores que assumem uma importância, segundo o próprio, ainda maior no bem-estar: (1) ter-se reformado voluntariamente garante que os indivíduos expressem níveis de bem-estar muito mais elevados do que aqueles que não se reformaram voluntariamente, particularmente quando vão auferir baixos níveis de pensões. Estes últimos não puderam preparar-se psicológica e financeiramente para este acontecimento; (2) a segunda grande razão é a saúde. Os indivíduos com baixos níveis de saúde experimentam dramaticamente baixos níveis de bem-estar (Bender, 2012).

As investigações não estabelecem um consenso linear entre se é a saúde que condiciona a transição para a reforma, ou se é esta condição de reformado que contribui para agudizar a perda de saúde.

O que os nossos dados revelam, através do *cluster Exclusão e Retraimento* (13,9%) e do *cluster Reforma Baixos Recursos* (32,8%) é que os indivíduos reformados com saúde frágil são os que se revelam insatisfeitos ou muito insatisfeitos com a reforma. Ainda assim, não é fácil determinar as causas dessa saúde frágil. Todavia, e embora apenas 11,3% dos sujeitos da nossa amostra tenham transitado para a reforma por motivos de saúde, acreditamos que as condições de vida limitadas ao longo da trajetória tenham tido influência decisiva da degradação das condições de saúde. Prova disso é que os indivíduos pertencentes ao *cluster Reforma Família* e ao *cluster Reforma Dinamismo Sociocultural e Relacional*, e que beneficiaram de um passado com condições substantivamente melhores, não apresentam problemas de saúde.

Estudos confirmam que é menos provável que os indivíduos com pior saúde continuar a trabalhar em comparação com aqueles com boa saúde, e as mudanças nas expectativas de vida na reforma são muito mais influenciadas por mudanças na saúde do

que por fatores económicos (MacGarry, 2004). Por outro lado, e a título de exemplo, as desordens psiquiátricas aumentam significativamente a transição para a reforma em ambos os sexos (Ettner, Frank, & Kessler, 1997). Em relação às situações de auto-perceção de saúde pobre, dados de uma revisão da literatura com base em 29 estudos longitudinais em torno da relação entre saúde e reforma, indicam que se trata de um fator de risco para a reforma antecipada. Curiosamente este estudo conclui que problemas de saúde mental ou uma doença crónica estão mais relacionados com a possibilidade de vir a receber pensão de invalidez ou ficar desempregado, mas não com a reforma antecipada (Van Rijn, Robroek, Brouwer, & Burdorf, 2013).

Efetivamente, quando pensamos na dimensão social ou relacional do processo de integração social, ela compreende não só a participação em grupos primários mas os laços institucionais ou solidariedades verticais, que facilitem o acesso nomeadamente à proteção social e à proteção na saúde (Gaulejac & Taboada-Léonetti, 1994). Procurando enfatizar a articulação entre recursos relacionados com a da saúde, os rendimentos e as relações sociais, Fernandes expõe de forma sintética que “*o bem-estar necessário a uma boa saúde mental e física assenta num sentimento de segurança que advém de ter recursos materiais para as despesas quotidianas, ter acesso facilitado a cuidados de saúde, caso sejam necessários, e estar integrado numa rede de relações familiares e sociais activa*” (Fernandes, 2008, p.157).

No que diz respeito às relações familiares, os reformados, como o próprio nome indica, da *Reforma Família*, mas também da *Reforma Dinamismo Sociocultural e Relacional*, demonstram ter elevado envolvimento familiar, quer do ponto de vista da família mais restrita, quer do ponto de vista da família e até do ambiente alargado. Por isso mesmo, são indivíduos que afirmam que os reformados têm um papel relevante na família. Essa ligação à família materializa-se, muito particularmente, na ajuda prestada aos filhos.

Refletindo justamente sobre as relações familiares, as transferências intergeracionais e o papel ativo das pessoas mais velhas na família, tomando por referência a realidade portuguesa, Lopes e Gonçalves (2012) destacam o papel que as gerações mais velhas representam, como recurso para as gerações mais novas, enquanto cuidadores de crianças e adolescentes e sustentáculos de modos de vida que, de outro modo, seriam bem mais limitados, particularmente em contexto de contração do Estado Providência.

A este respeito, também já Fonseca (2011) demonstrava que o domínio que aparentemente mais contribuía para a satisfação dos reformados é a vida familiar. É o plano de vida com mais centralidade na vida das pessoas, onde a interação ganha maior significado.

Como já referenciamos, um dos fatores que assume uma importância decisiva no bem-estar tem a ver também com a possibilidade de decisão relativamente à reforma (Bender, 2012). Quando analisamos a tomada de decisão em relação à reforma por “opção própria”, os reformados pertencentes à *Reforma Dinamismo Sociolultural e Relacional* são os que mais se destacam favoravelmente (40,3% puderam reformar-se por opção própria). São também os que mais tinham pensado como seria a vida na reforma e os que menos se sentiram inúteis nesta fase de vida. São, ainda, os mais ligados a associações de voluntariado e a organizações da comunidade.

Sem dúvida que estes reformados se enquadram no padrão de transição-adaptação definido por Fonseca como “abertura-ganhos”, caracterizado por uma atitude positiva face à vida, uma abertura ao espaço exterior, aos outros e a si mesmo, oferecendo aos indivíduos que a ele pertencem contínuas oportunidades de desenvolvimento (Fonseca, 2011).

Por outro lado, o autor destaca alguns aspetos que colocam em causa uma transição-adaptação bem-sucedida, tais como a falta de envolvimento em interesses específicos ou em atividades extraprofissionais de lazer ou de participação social, a ausência de segurança e de saúde, a inexistência de uma rede familiar de suporte e a baixa escolaridade e rendimentos (Fonseca, 2011). Todos estes fatores nos chamam a atenção para o perfil de risco associado aos reformados pertencentes à *Reforma Exclusão e Retraimento* e à *Reforma Baixos Recursos*.

Não obstante o carácter crucial das intervenções a montante que possam contribuir para a não acumulação de tantas vulnerabilidades, ao longo do período produtivo dos indivíduos, tópico que discutiremos na nossa conclusão, destaca-se a importância de pôr em prática programas de preparação para a reforma, ainda nada comuns no nosso país, enquanto contributo para que se combatam formas extremas de exclusão na vivência da reforma. Kleiber & Linde (2014) alertam para o potencial do lazer na adaptação à reforma e salientam a importância de valorizar nestes programas estratégias para o pôr em prática.

Importante é criar condições para que as perdas e o desligamento não tomem parte da vida dos reformados, conduzindo-os para uma experiência reiterada de solidão e de total insatisfação com a vida.

## CAPÍTULO VIII. CONCLUSÕES

---

## Conclusões

Nesta fase final do nosso trabalho, urge refletir, em traços gerais, sobre o processo percorrido, sobre os principais resultados que conseguimos apurar e sobre alguns eixos de intervenção a considerar para que, efetivamente, a reforma seja vivida de forma bem-sucedida.

A reforma, enquanto fenómeno social recente, considerada a par dos benefícios associados a uma sociedade cada vez mais longeva, vem criar novas oportunidades e possibilidades de projetos para os indivíduos que se confrontam com esta nova etapa. No entanto, considerando a importância central do trabalho nas sociedades contemporâneas, a transição da condição de trabalhador para a de reformado não é linear. Ela comporta desequilíbrios, mudanças, podendo até ser vivenciada como um período de “crise” ou de “transição psicossocial” para o indivíduo, particularmente quando a trajetória de vida não permitiu acumular recursos e capitais diversificados. Retirar-se do trabalho pode significar uma oportunidade para desenvolver novos projetos, para desfrutar da companhia da família ou dos amigos, para assumir novos papéis e responsabilidades, mas pode também significar a agudização de uma situação de privação, a perda de redes, de rotinas, de hábitos e de rendimentos, tornando a vida ainda mais limitada.

Independentemente do que esta etapa possa vir a significar, ela pressupõe quase sempre um aumento de tempo livre que seria importante ocupar com atividades significativas para os indivíduos, que salvaguardassem a sua saúde, que os envolvessem socialmente e que permitissem o seu enriquecimento social, relacional e cultural. Criar condições para que essas atividades não se destinem à mera ocupação de tempo dos indivíduos, deve ser um propósito social e político a prosseguir, restituindo aos mais velhos o direito a viverem com a dignidade e consideração social de que são merecedores.

Retomando, sumariamente, os objetivos que havíamos definido para o nosso trabalho, eles centravam-se em: testar uma tipologia de modos de vida na reforma, replicando um estudo clássico de Guillemard (1972) sobre o impacto dos recursos acumulados ao longo da trajetória de vida em diferentes práticas de reforma; construir uma tipologia de práticas de reforma, com base numa maior ou menor aproximação dos indivíduos a um conjunto de variáveis pré-selecionadas; e, por fim, evidenciar práticas mais suscetíveis de produzir a satisfação dos indivíduos e a sua integração social.

Dos contributos heurísticos que há cerca de 40 anos atrás nos foram proporcionados pelo estudo de Guillemard, o que podemos comparativamente concluir? Volvidas mais de quatro décadas o que evoluiu em relação ao modo de viver a reforma e em relação às condições concretas que os reformados portugueses dispõem para esta nova etapa? A satisfação com a vida e a integração social estão asseguradas a todos os reformados?

A prática do *Retraimento* que à data do estudo de Guillemard caracterizava mais de um terço da sua amostra, valendo-lhe o nome do livro: “*reforma: uma morte social*” continua ainda hoje a caracterizar o modo de vida de uma franja dos nossos reformados, concretamente 13,9% da nossa amostra. Através de uma lógica dedutiva foi possível destacar um conjunto de variáveis que melhor prediziam esta prática, sendo as mesmas corroboradas *à posteriori* pela nossa abordagem indutiva, assente numa análise de clusters. Trata-se de indivíduos que acumularam uma diversidade de fragilidades: baixa escolaridade, situação profissional mais instável e caracterizada sobretudo por tarefas de execução. A desfamiliarização com atividades e práticas culturais no passado deu origem, na reforma, a que os indivíduos se tornassem passivos, fechados em casa e sem interesses. As redes relacionais são extremamente limitadas, a saúde frágil e os rendimentos escassos, pondo em causa a sobrevivência dos reformados. Esta prática evidencia de forma muito clara a tese que corroboramos de que o passado acumulado influencia decisivamente os modos de vida na reforma. Nesta prática, as diferenças de género estão bem presentes: são sobretudo as mulheres a viverem sós, que nunca exerceram uma atividade profissional formal e que vivem em meio rural ou semiurbano que caracterizam este grupo. Também por esta última razão, neste grupo dos retraídos estão mais presentes os indivíduos que menos tinham pensado em como seria a vida na reforma.

A prática *Reivindicação*, enquanto atitude mais contestatária e inconformada com o lugar que a sociedade concebe para os reformados, não se evidencia enquanto tipo isolado. Os reformados portugueses não desenvolveram hábitos de participação social e cívica ou de intervenção reivindicativa. Os baixos recursos que caracterizam as suas trajetórias, particularmente dos que poderiam estar mais descontentes com as suas condições de vida e com o lugar que ocupam na sociedade, fê-los viver sobretudo centrados na sua sobrevivência. Por outro lado, não podemos esquecer que os indivíduos que hoje têm entre 60 e 80 anos ainda viveram altamente moldados por 40 anos de ditadura, cujo retrato mais marcante foi o da censura e o da privação de liberdade de expressão.

A prática *Participação*, definida por Guillemard como sendo a participação no mundo social por via do consumo dos *mass media*, também não se mostrou relevante em nenhuma das fases do nosso estudo. À data, Guillemard (1972) constatou que esta prática estava muito ligada aos indivíduos não muito ativos, que desempenhavam poucos papéis e que haviam desenvolvido poucas atividades para além do trabalho. Com a perda de papéis decorrente da cessação da atividade profissional, aumentaram ainda mais o consumo de *mass media*, particularmente o consumo televisivo. Numa primeira fase do nosso estudo, as nossas variáveis independentes não se revelaram com potencial explicativo para esta prática. Na nossa segunda abordagem verificarmos que os consumos televisivos, mais de lazer ou mais culturais, fazem parte dos hábitos dos nossos reformados. Contudo, a diversidade de fontes de ocupação dos indivíduos faz com que este consumo não justifique, por si só, a definição de uma prática.

A prática reforma *Baixos Recursos* caracteriza 32,8% da nossa amostra. Não sendo um perfil tão grave quanto o do retraimento, indicia-nos uma prática que comporta um grave risco de exclusão e rutura com o tecido social. A trajetória escolar e profissional proporcionou poucas oportunidades e os recursos para enfrentar os desafios desta etapa de vida são diminutos, quer se trate, sumariamente, de rendimentos, saúde ou relações sociais. A tendência para o fechamento e para a perda de autonomia acentua o risco destes indivíduos serem conduzidos para uma situação de total exclusão económica, social e relacional, particularmente se nenhuma estratégia compensatória e de estímulo for levada a cabo. A maior parte destes reformados vive em contextos rurais ou semiurbanos e uma percentagem ainda considerável destes indivíduos vive só. Uma grande parte já se sentiu inútil nesta fase da vida e nunca tinha pensado como seria a vida na reforma.

A prática reforma *Família* verificou-se com sentido em ambas as abordagens de investigação levadas a cabo. Incluem-se aqui 25,4% dos reformados da nossa amostra. São indivíduos com elevado dinamismo espacial e recursos razoáveis a todos os níveis, com especial destaque para a saúde. A especificidade destes reformados é dedicarem-se especialmente à família, quer seja no plano afetivo ou instrumental, embora sejam também detentores de um ambiente social alargado. A assunção de papéis relevantes na esfera familiar, não os torna tão disponíveis para se ligarem a organizações da comunidade, fazer novas amizades ou participar em clubes de reformados.

A prática reforma *Dinamismo Sociocultural e Relacional* reatualiza as práticas que Guillemard apelidou de *Terceira Idade* (realização de atividades criadoras ou produtivas) e *Lazer* (práticas culturais, saídas, férias, fins semana e lazeres). Neste grupo,

constituído por 28% da nossa amostra, enquadram-se os reformados que mais recursos acumularam ao longo da vida: escolaridade, história profissional privilegiada, rendimentos, saúde, experiências culturais, entre outros. Apesar de manterem uma relação estreita com a família, a especificidade deste grupo é a disponibilidade de recursos destinados a consumos culturais dominantes, saídas e lazes. Por outro lado, são os indivíduos que demonstram maior abertura para a assunção de papéis dinâmicos na sociedade. São os que mais se ligam a organizações comunitárias e mais disponibilidade demonstram para a construção de novas amizades e abertura à sociedade.

Em suma, a tipologia a que chegamos assume proximidade com a proposta por Guillemard, quando pensamos na prática *Retraimento* e na prática *Família*, mas contornos diferentes quando pensamos na prática reforma *Baixos Recursos* e na prática *Dinamismo Sociocultural e Relacional*. Contudo, a vivência destas práticas nem sempre garante a integração social dos indivíduos ou a sua satisfação com a vida. Retomando a definição de envelhecimento bem-sucedido avançada por Rowe & Kahn (1997), associada à preservação da saúde, à manutenção de um elevado nível de capacidades físicas e cognitivas e de um envolvimento ativo com a vida, pressupondo empenhamento social e bem-estar subjetivo, logo percebemos que nem todas as práticas garantem os mesmos níveis de sucesso e de satisfação.

A propósito da reflexão em torno do conceito de velhice bem-sucedida, ajustado às práticas de Guillemard, Fontaine (2000) entendia que a prática do *Retraimento*, pela ausência de atividades, inexistência de participação social e atividades produtivas, conduzia os indivíduos para um elevado risco de saúde, não conferindo aos mesmos uma velhice bem-sucedida; considerava que, centrado no *Lazer* e na *Família*, o sentimento de velhice bem-sucedida seria muitas vezes bom, não obstante algumas tensões familiares poderem dar origem a sintomas depressivos. No caso da *Reivindicação*, pelo sentimento de exclusão injusta da sociedade, o sentimento de velhice bem-sucedida seria muito instável e no caso da reforma *Participação*, por não envolver atividades produtivas e fomentar o sedentarismo, associado às longas horas de consumo televisivo, constituía um risco para a saúde e originava um fraco sentimento de velhice bem-sucedida. A prática *Terceira Idade*, por implicar a realização de atividades produtivas, estaria altamente associada a um sentimento de velhice bem-sucedida (Fontaine, 2000).

A tipologia a que chegamos, e num esforço de simplificação, permite-nos polarizar os resultados da seguinte forma:

- As práticas de reforma *Exclusão e Retraimento e Baixos Recursos* conduzem os indivíduos para situações de exclusão ou risco de exclusão e suscitam sentimentos de insatisfação ou muita insatisfação com a vida.
- As práticas de reforma *Família e Dinamismo Sociocultural e Relacional* orientam os indivíduos para situações de integração ou plena integração social e suscitam sentimentos de satisfação ou plena satisfação com a vida.

A saúde, posse dos segundos em detrimento dos primeiros, parece ser um fator de bem-estar na reforma (Bender, 2012; Fonseca, 2011; MacGarry, 2004). Dados em torno da relação entre saúde e reforma evidenciam, inclusive, que as situações de auto-perceção de saúde pobre indiciam um fator de risco para a reforma antecipada (Van Rijn, Robroek, Brouwer, & Burdorf, 2013). Dentro da saúde, a questão concreta da autonomia, enquanto sinónimo de competência, funciona como uma variável mediadora da satisfação e do bem-estar na reforma (Pinquart & Sorensen, 2000). Em função das vivências do passado, Loureiro (2014) advoga mesmo que a saúde poderá estar muitas vezes na origem do estatuto de reformado.

Os rendimentos e o estatuto socioeconómico parecem igualmente influenciar a satisfação e o bem-estar na reforma (Fonseca, 2011; Pinquart & Sorensen, 2000). Os efeitos do rendimento têm ainda mais impacto quando estamos perante reformados pobres (Bender, 2012). Vimos já que as gerações mais velhas em Portugal, e em particular as mulheres, continuam a confrontar-se com sérias dificuldades económicas (Fernandes, 2008).

Verificamos, pois, que as práticas de reforma *Exclusão e Retraimento e Baixos Recursos* evidenciam uma baixa disponibilidade de capital económico. São os reformados mais insatisfeitos e em maior risco de isolamento social.

Efetivamente, indivíduos com mais privações precoces em determinadas esferas da vida, como é o caso dos reformados pertencentes a estes grupos, e estatuto socioeconómico desfavorecido, tenderão a acumular privações ao longo do ciclo de vida e a expor-se ainda mais a riscos noutras esferas da vida, dando origem a um efeito multiplicador de vulnerabilidades (O’Rand, 2003; Wang & Shi, 2014).

Não obstante as discontinuidades e incertezas cada vez mais relacionadas com os ciclos de vida familiares, as relações sociais, particularmente o capital de afetividade e de ajuda instrumental associado à família, continuam a ser a principal fonte de apoio emocional e social dos indivíduos reformados, ainda que complementadas por relações informais (Fernandes, 2008; Hank & Stuck, 2008; Kohli, Hank & Kunemund, 2009;

Loureiro, 2014; Villaverde Cabral, 2013). Pinquart e Sorensen (2000) destacam o estabelecimento de relações significativas com outras pessoas (integração social) como uma variável mediadora da satisfação e do bem-estar na reforma.

Quer se trate do apoio que o cônjuge em particular (Loureiro, 2011) pode assumir no processo de transição para a reforma, quer se trate da rede familiar mais alargada ou da rede de amizades, os suportes relacionais são efetivamente decisivos para o sucesso da transição à reforma (Caradec, 2010). Por outro lado, os suportes coletivos funcionam igualmente como dispositivos que facilitam os novos envolvimento e favorecem a emergência de quadros sociais de identificação (Caradec, 2010).

O que verificamos em relação a todos estes recursos é que os reformados dispõem deles de forma muito desigual. A realização de atividades produtivas ou o envolvimento em organizações sociais estão presentes, ainda que de forma diferenciada, nas práticas *Família* e *Dinamismo Sociocultural e Relacional*. Ambas conjugam, igualmente, o investimento nas relações familiares, a disponibilidade para práticas culturais e de lazer, considerando contudo as particularidades dos seus enfoques.

A participação em atividades de lazer ou em organizações de voluntariado é preditiva de melhor saúde percebida e melhor satisfação de vida (Menec & Chipperfield, 1997). A realização de atividades lúdicas e de lazer parece ter favorecido a emergência de necessidades relacionadas com o desenvolvimento pessoal, cultural e educacional, dando origem, por sua vez, à criação de uma indústria cada vez mais dedicada aos lazeres (Kunemund & Kolland, 2008). O tempo dito de lazer pode também ser aproveitado para a prática de atividades que produzam bens e serviços, tal como o voluntariado, sempre que daqui decorra o favorecimento de sentimentos de satisfação e significado para a sua existência (Simões, 2006).

Para além de uma reatualização da tipologia de Guillemard, o estudo apresenta-nos a reforma como um acontecimento desafiador e heterogéneo, cujo vivência varia de acordo com os recursos e os capitais que os indivíduos dispõem num determinado momento e, mesmo entre estes, com o modo como esses recursos vão variando ao longo do tempo (Fonseca, 2011; Wang et al, 2011).

Assim sendo, e na continuidade deste estudo poderia ser interessante:

- a) Aplicá-lo noutros contextos geográficos, a perfis de reformados a viver em contextos mais rurais ou urbanos; a reformados de contextos sociodemográficos diferenciados, uma vez que, mesmo tratando-se de um

estudo quantitativo, a circunscrição a um determinado contexto territorial impede sempre a extrapolação generalizada dos dados;

- b) Aplicá-lo ao mesmo grupo de indivíduos, numa lógica longitudinal, ao longo de várias etapas do processo de adaptação à reforma, clarificando melhor fatores relacionados com o avançar na idade ou com outras variáveis que possa ser interessante controlar;
- c) Dar-lhe continuidade, aprofundando o conhecimento numa ótica qualitativa, conhecendo as diferenças entre os grupos de reformados, do ponto de vista daquilo que os mesmos refletem em termos de reconstruções identitárias, do modo como rentabilizam os seus capitais sociais, económicos e culturais e os potenciam em novas formas de participação cultural e cívica.

Em função das trajetórias e dos recursos que foi possível acumular ao longo da vida, defendemos que aos reformados devem ser proporcionadas oportunidades de preservar papéis ou desenvolver novos papéis.

Somos obrigados a acreditar que é possível despoletar intervenções que contrariem o isolamento e a morte social que caracteriza alguns grupos de reformados, favorecendo a saúde e a manutenção de papéis e relações que garantam a integração social e uma reforma bem-sucedida.

Destacamos alguns desses eixos de intervenção, recorrendo a contributos de autores que, refletindo sobre a temática, nos ajudam a sintetizar (Caradec, 2009; Loureiro, 2014; Fonseca, 2011; Thierry, 2006)

#### ***Ao nível sociopolítico:***

- Criar políticas que incentivem as empresas a adotar medidas de planeamento e preparação gradual para a reforma, ao longo do ciclo de vida dos indivíduos;
- Aperfeiçoar as políticas e intervenções sociais, educacionais e institucionais que promovam o enriquecimento e o sentimento de pertença e integração social dos indivíduos reformados, em particular:
  - Estratégias de intervenção que favoreçam as trocas intergeracionais, reforçando os laços entre os membros de várias gerações (que compensem, muitas vezes, o vazio gerado pela ausência da família);

- Estratégias de intervenção que favoreçam uma “reforma-solidária”, favorecendo o sentido de utilidade social e a coesão entre os membros de uma sociedade;
- Estratégias de intervenção que favoreçam a formação e a educação ao longo da vida, promovendo o enriquecimento e o constante desenvolvimento dos reformados.
- Incentivar a criação e o aperfeiçoamento de respostas comunitárias, formais ou informais, que particularmente prestem assistência aos reformados em risco de exclusão, pois estes são os que estão mais desmunidos de redes de apoio e recursos, despertando-os para a realização e participação em atividades estimulantes, dignificantes e com sentido (que não discriminem nem infantilizem).
- Incentivar a criação de conselhos consultivos de reformados que, a nível local, possam contribuir com a sua experiência e conhecimentos, para a resolução dos problemas e desafios das comunidades, dando conta, simultaneamente, dos problemas que atingem indivíduos nesta categoria de reformados (fazendo-os participar, inclusive, na definição das leis e regras que promovem a reforma).

***Ao nível empresarial:***

- Incentivar a criação de políticas empresariais que valorizem a experiência e a troca intergeracional de conhecimentos, entendendo-a como um recurso inestimável.
- Favorecer a possibilidade dos trabalhadores transitarem de forma gradual e planeada para a reforma, obrigando as empresas a construírem planos de gestão da idade, onde se integrassem planos de preparação para a reforma.
- Adotar uma política de tolerância zero face à discriminação dos trabalhadores mais velhos, garantindo-lhes condições de igualdade particularmente no acesso à qualificação e formação contínua, assim como a adaptação dos seus postos de trabalho às suas necessidades.

- Estimulo ao empreendedorismo sênior e ao empreendedorismo intergeracional que ative a criação do próprio emprego, garantindo uma fonte adicional de rendimentos.

***Ao nível individual:***

- Conceber a transição para a reforma enquanto acontecimento suscetível de planeamento e preparação, para melhor ser vivido pelos próprios, pondo em prática esta transição, sempre que possível, de forma gradual e progressiva (cultivando ideias, hobbies ou projetos que gostaria de pôr em prática no pós reforma).
- Esforçar-se por adotar uma atitude flexível e aberta perante as novas oportunidades que as mudanças de vida podem comportar.
- Adotar estilos de vida que favoreçam a saúde e a estimulação física e cognitiva, contrariando uma lógica de vida sedentária e com tendência para o fechamento (aderindo às interpelações da comunidade e ficando atento a atividades ou projetos que o contexto possa proporcionar).
- Promover a ligação à família e às redes de relacionamento prévio e abrir possibilidade para novas amizades e para a participação em organizações da comunidade.

***Ao nível familiar:***

- Preparar as famílias para o desempenho de novas funções e papéis familiares, nomeadamente o papel de avô/avó e o apoio emocional e instrumental aos filhos.
- Apoiar os casais reformados a melhor gerirem a sua vida conjugal e familiar, particularmente nas situações em que o alongamento do tempo passado em comum possa trazer conflitos e dissonâncias familiares.
- Promover a resistência familiar, conhecendo como as famílias se ajustam às mudanças adaptativas suscitadas pela reforma, reforçando os ganhos a considerar neste processo e o potencial emocional inerente à família.

- Promover um maior apoio financeiro e social às famílias idosas, particularmente às mulheres que vivem sós e possuem muito baixos recursos, definindo planos individuais de apoio e acompanhamento a estas pessoas, em risco sério de isolamento e exclusão.

Considerando que, como ficou claro no nosso estudo, à medida que a idade avança, avança também o jogo cumulativo dos determinismos sociais, é preciso intervir a montante dos processos sociais específicos que conduzem os reformados a uma situação mais ou menos favorável, do ponto de vista da posse de recursos. É preciso investir nas possibilidades de formação, adquirida desde logo na infância, para que esta favoreça a apropriação do capital cultural que, por ação da situação de trabalho, seja transcrito em capital económico, relacional e simbólico. A posse destes capitais contribuirá para que a reforma possa ser vivida em plenitude, permitindo aos reformados escapar à morte social e a uma lógica de reforço de desigualdades e privações reproduzidas ao longo da sua história de vida pessoal, que posteriormente são consagradas e reforçadas na reforma.

Estando seguros de que a reforma corresponde a um longo encadeamento de determinismos sociais, seria importante, que os mecanismos e dispositivos de política social agissem a montante, garantindo, desde logo condições de formação, assim como políticas de emprego dignas, ao longo da trajetória. A saúde, a amplitude da rede de relações sociais e os hábitos culturais e de participação comunitária e cívica seriam a extensão e o corolário deste processo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

## A

- Adams, G. A., Prescher, J., Beehr, T. A., & Lepisto, L. (2002). Applying Work-Role Attachment Theory To Retirement Decision-Making. *INT'L. J. AGING AND HUMAN DEVELOPMENT*, 54(2), 125-137.
- Agulló Tomás, M. S. (2001). *Mayores, Actividad y Trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psico-sociológica*. Madrid: IMSERSO.
- Albuquerque, P. (2014). Intergenerational private transfers: Portugal in the European context. *European Journal of Ageing*, 1-12. doi: 10.1007/s10433-014-0324-x
- Atchley, R. C. (2000). Retirement as a Social Role. In J. Gubrium, Holstein. J. (Ed.), *Aging and Everyday Life* (pp. 115-124). Oxford Blackwell Publishers.

## B

- Ballesteros, R. F. (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Baltes, M. M. (1995). Dependency in old age: gains and losses. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 14-19.
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The Process of Successful Ageing. *Ageing and Society*, 16 (4), 397-422. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X00003603>
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: perspectives from the behavior sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Barenys, M. P. (1993). El Envejecimiento: Aproximaciones Teóricas. *Revista de Treball Social*, 131.
- Barnett, I., van Sluijs, E. M. F., & Ogilvie, D. (2012). Physical Activity and Transitioning to Retirement: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 329-336. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.026>
- Bender, K. A. (2012). An analysis of well-being in retirement: The role of pensions, health, and 'voluntariness' of retirement. *The Journal of Socio-Economics*, 41(4), 424-433. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socec.2011.05.010>
- Binswanger, J., & Carman, K. G. (2012). How real people make long-term decisions: The case of retirement preparation. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 81(1), 39-60. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jebo.2011.08.010>

- Bojczyk, K. E., Lehan, T. J., McWey, L. M., Melson, G. F., & Kaufman, D. R. (2010). Mothers' and Their Adult Daughters' Perceptions of Their Relationship. *Journal of Family Issues*, 32(4), 452-481. doi: 10.1177/0192513x10384073
- Bonsang, E., & Klein, T. J. (2012). Retirement and subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 83(3), 311-329. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jebo.2012.06.002>
- Borsch-Supan, A., Brügiavini, A., & Croda, E. (2009). The Role of Institutions and Health in European Patterns of Work and Retirement. *J Eur Soc Policy*, 19(4), 341-358. doi: 10.1177/1350506809341515
- Boudiny, K. (2013). Active ageing: from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society*, 33, 1077-1098.
- Brandt, M., Haberkern, K., & Szydlik, M. (2009). Intergenerational Help and Care in Europe. *European Sociological Review*, 25(5), 585-601. doi: 10.1093/esr/jcn076
- Brown, P., & Vickerstaff, S. (2011). Health Subjectivities and Labor Market Participation: Pessimism and Older Workers' Attitudes and Narratives Around Retirement in the United Kingdom. *Research on Aging*, 33(5), 529-550. doi: 10.1177/0164027511410249
- Bryman, A. (2012). *Social Research Method*. Oxford: Oxford University Press.
- Bye, D., & Pushkar, D. (2009). How need for cognition and perceived control are differentially linked to emotional outcomes in the transition to retirement. *Motivation and Emotion*, 33(3), 320-332. doi: 10.1007/s11031-009-9135-3

## C

- Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A. (2009). Gradual Retirement, Sense of Control, and Retirees' Happiness. *Research on Aging*, 31(1), 112-135. doi: 10.1177/0164027508324704
- Calvo, E., Sarkisian, N., & Tamborini, C. R. (2013). Causal effects of retirement timing on subjective physical and emotional health. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 68(1), 73-84. doi: 10.1093/geronb/gbs097
- Caradec, V. (2009). *Sociologie de la Vieillesse et du Vieillissement*. Armand Collin.
- Caradec, V. (2010). Pour une approche des transitions du vieillissement - le cas de la retraite et du veuvage. In S. Carbonnelle (Ed.), *Penser Les Vieilles - regards sociologiques et anthropologiques sur l'avancée en âge*. Paris: Seli Arslan.
- Carneiro, R. (2012). *O Envelhecimento da População - Dependência, Ativação e Qualidade*. Lisboa: Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa - Faculdade de Ciências Humanas Universidade Católica Portuguesa.
- CE, *La Réponse de l'Europe au Vieillissement de la Population Mondiale. Promouvoir le Progrès Économique et Social dans un Monde Vieillissant*. Bruxelles. Commission

des Communautés Européennes. (2002). from [http://eurlex.europa.eu/smartapi/cgi/sga\\_doc?smartapi!celexplus!prod!DocNumber&lg=fr&type\\_doc=COMfinal&an\\_doc=2002&nu\\_doc=143](http://eurlex.europa.eu/smartapi/cgi/sga_doc?smartapi!celexplus!prod!DocNumber&lg=fr&type_doc=COMfinal&an_doc=2002&nu_doc=143)

- Chen, F., Yang, Y., & Liu, G. (2010). Social Change and Socioeconomic Disparities in Health over the Life Course in China: A Cohort Analysis. *Am Sociol Rev*, 75(1), 126-150. doi: 10.1177/0003122409359165
- Choi, N., & Dinse, J. (1998). Challenges and Opportunities of the Aging Population: Social Work Education and Practices for Productive Aging. *Educational Gerontology*, 24(2), 159-173.
- Chung, S., Domino, M. E., & Stearns, S. C. (2009). The effect of retirement on weight. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 64(5), 656-665. doi: 10.1093/geronb/gbn044
- Coursolle, K. M., Sweeney, M. M., Raymo, J. M., & Ho, J.-H. (2010). The association between retirement and emotional well-being: does prior work – family conflict matter? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 10.1093/geronb/gbp116.
- Cumming, E., & Henry, W. (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York: Basic Books.
- Curl, A. L., & Ingram, J. G. (2013). Anticipatory Socialization for Retirement: A Multilevel Dyadic Model. *Clinical Gerontologist*, 36(4), 375-393. doi: 10.1080/07317115.2013.788117

## D

- DeGraff, D. S., & Wong, R. (2014). Modeling old-age wealth with endogenous early-life outcomes: The case of Mexico. *The Journal of the Economics of Ageing*, 3(0), 58-70. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jjeoa.2013.11.002>
- Donaldson, T., Earl, J. K., & Muratore, A. M. (2010). Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 279-289. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2010.03.003>
- Dowd, J. J. (2012). Aging and the course of desire. *Journal of Aging Studies*, 26(3), 285-295. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2012.01.004>
- Duberley, J., Carmichael, F., & Szmigin, I. (2014). Exploring Women's Retirement: Continuity, Context and Career Transition. *Gender, Work & Organization*, 21(1), 71-90. doi: 10.1111/gwao.12013

## E

- Ekerdt, D. J. (2010). Frontiers of research on work and retirement. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(1), 69-80. doi: 10.1093/geronb/gbp109

- Ekerdt, D. J., DeViney, S., & Kosloski, K. (1996). Profiling Plans for Retirement. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 51 B. (3. S140-S149).
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Estes, C., Biggs, S., & Philipson, C. (2003). *Social Theory, Social Policy and Ageing. A Critical Introduction*: Open University Press.
- Ettner, S. L., Frank, R. G., & Kessler, R. C. (1997). The Impact of Psychiatric Disorders on Labor Market Outcomes. *Ind Labor Relat Rev.*, 51(1), 64-81.

## F

- Feijóo, N. R. (2006). Actitudes Hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.
- Felmlee, D., & Muraco, A. (2009). Gender and Friendship Norms Among Older Adults. *Res Aging*, 31(3), 318-344. doi: 10.1177/0164027508330719
- Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e Sociedade*. Oeiras: Celta Editora.
- Fernandes, A. A. (2008). *Questões Demográficas - Demografia e Sociologia da População*. Lisboa: Edições Colibri - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas de Lisboa.
- Fernandes, A. A., & Botelho, M. A. (2007). Envelhecer Ativo, Envelhecer Saudável: o Grande Desafio. *Forum Sociológico*, 17 (II Série), 11-16.
- Fernandez-Ballesteros, R., Zamarrón, M., Calero, M. D., Tárraga, L., & (2007). Quality of Life, Life Satisfaction and Positive Aging. In R. Fernandez-Ballesteros (Ed.), *Geropsychology - European Perspectives for an Aging World*: Hogrefe.
- Fernandez-Ballesteros, R., Zamarron, M. D., Diez-Nicolas, J., Lopez-Bravo, M. D., Molina, M. A., & Schettini, R. (2011). Productivity in Old Age. *Research on Aging*, 33(2), 205-226. doi: 10.1177/0164027510395398
- Ferraro, K. F. (2001). Aging and Role Transitions. In R. Binstock & L. K. George (Eds.), *Handbook of Ageing and the Social Sciences* (pp. 313-330): Academic Press
- Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Cichy, K. E., Birditt, K. S., & Zarit, S. (2013). Help with "strings attached": offspring perceptions that middle-aged parents offer conflicted support. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 68(6), 902-911. doi: 10.1093/geronb/gbt032
- Fingerman, K. L., Pillemer, K. A., Silverstein, M., & Suiitor, J. J. (2012). The Baby Boomers' intergenerational relationships. *Gerontologist*, 52(2), 199-209. doi: 10.1093/geront/gnr139
- Fingerman, K. L., Pitzer, L. M., Chan, W., Birditt, K., Franks, M. M., & Zarit, S. (2011). Who gets what and why? Help middle-aged adults provide to parents and grown children. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 66(1), 87-98. doi: 10.1093/geronb/gbq009

- Fiori, K. L., Consedine, N. S., & Merz, E. M. (2011). Attachment, Social Network Size, and Patterns of Social Exchange in Later Life. *Research on Aging*, 33(4), 465-493. doi: 10.1177/0164027511401038
- Fonseca, A. M. (2004). *O Envelhecimento - uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fonseca, A. M. (2005a). Aspectos Psicológicos da Passagem à Reforma. Um estudo qualitativo com reformados portugueses. In C. Paúl & A. M. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal*: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2005b). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2007). Subsídios para uma leitura desenvolvimental do processo de envelhecimento. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 20(002), 277-289.
- Fonseca, A. M. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina
- Fonseca, A. M., & Paúl, C. (2004). Saúde percebida e "passagem à reforma". *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5, 17-29.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*: Climepsi Editores.
- Fouquereau, E., Fernandez, A., Fonseca, A. M., Paul, M. C., & Uotinen, V. (2005). Perceptions of and satisfaction with retirement: a comparison of six European union countries. *Psychol Aging*, 20(3), 524-528. doi: 10.1037/0882-7974.20.3.524

## G

- Gallo, W. T., Brand, J. E., Teng, H. M., Leo-Summers, L., & Byers, A. L. (2009). Differential Impact of Involuntary Job Loss on Physical Disability Among Older Workers Does Predisposition Matter? *Res Aging*, 31(3), 345-360. doi: 10.1177/0164027508330722
- Gaugler, J. E. (2014). Activity and its importance in aging. *J Appl Gerontol*, 33(7), 787-790. doi: 10.1177/0733464814549286
- Gaulejac, V. d., & Taboada-Léonetti, I. (1994). *La Lutte des Places*. Paris: EPI.
- Gaullier, X., Gognalons-Nicolet, M., & Desbiolles, N. (1983). *Crise économique et mutations sociales. Contrat de solidarité et cessations anticipées d'activité*. Paris: Âges et Société, Centre d'études sociologiques
- Gihigione, R., & Matalon, B. (1997). *O Inquérito*. Oeiras: Celta Editora.
- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca, A. M. (2006). Promoção da Qualidade de Vida dos Idosos Portugueses através da Continuidade de Tarefas Produtivas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 7(1), 137-143.
- Gonçalves, L. A. (2014). Reflexões em torno da Reforma das Prestações Sociais - das Pensões em especial. In F. R. Mendes & N. d. C. Cabral (Eds.), *Por Onde Vai o Estado Social em Portugal?* Porto: Vida Económica.

- Griffin, B., Hesketh, B., & Loh, V. (2012). The influence of subjective life expectancy on retirement transition and planning: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 129-137. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2012.05.005>
- Guedes, J., & Fonseca, A. M. (2003). A Conquista da Reforma: Fases, Adaptação e Papéis dos Reformados. *Revista Investigação em Trabalho Social*, 2, 9-32.
- Guillemard, A.-M. (1972). *La Retraite une Mort Sociale*. Paris: Mouton.
- Guillemard, A.-M. (1986). *Le Déclin du Social*. Paris: PUF, Col. Sociologies.
- Guillemard, A.-M. (1996). Viellissement et Exclusion. In S. Paughan (Ed.), *L'Exclusion. L'État des Savoirs: Éditions la Découverte*.
- Guillemard, A.-M. (2002). De la Retraite Mort Sociale à la Retraite Solidaire. La Retraite une Mort Solidaire (1972) Revisitée Trente Ans Après. *Gérontologie et Société*, 102, 53-66.
- Guillemard, A.-M. (2003). *L'âge de l'emploi. Les sociétés à l'épreuve du vieillissement*. Paris: Armand Colin.
- Guillemard, A.-M. (2004). L'Employ des Seniors les Enseignements de L'Europe de Nord et du Japon. *Gérontologie et Société*, 111, 29-43.
- Guillemard, A.-M. (2005). Public Policy and cultures of age. An International Perspective. *Politix*, 18(72), 79-98.
- Guillemard, A.-M. (2010). *Les Défis Du Vieillissement - Âge, Emploi, Retraite, Perspectives Internationales*. Paris: Armand Colin.
- Gustman, A. L., & Steinmeier, T. (2008). How Changes in Social Security Affect Recent Retirement Trends. *Research on Aging*, 31(2), 261-290. doi: 10.1177/0164027508328312

## H

- Hall, J. A. (2010). Sex differences in friendship expectations: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 723-747. doi: 10.1177/0265407510386192
- Hank, K. (2010). Societal Determinants of Productive Aging: A Multilevel Analysis across 11 European Countries. *European Sociological Review*, 27(4), 526-541. doi: 10.1093/esr/jcq023
- Hank, K., & Stuck, S. (2008). Volunteer work, informal help, and care among the 50+ in Europe: Further evidence for 'linked' productive activities at older ages. *Social Science Research*, 37(4), 1280-1291. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ssresearch.2008.03.001>
- Havighurst, R. J. (1963). Successful Aging. In R. H. Williams, C. Tibbitts & W. Donohue (Eds.), *Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives* (pp. 299-320). New York: Atherton.

- Hershenson, D. B. (2014). The Individual Plan for Retirement: A Missing Part of Plan Development With Older Consumers. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. doi: 10.1177/0034355214558939
- Hervé, C. (2012). Comparative Study of the Quality of Adaptation and Satisfaction with Life of Retirees According to Retiring Age. *Psychology*, 03(04), 322-327. doi: 10.4236/psych.2012.34046
- Hesketh, B., Griffin, B., & Loh, V. (2011). A future-oriented Retirement Transition Adjustment Framework. *Journal of Vocational Behavior*, 79(2), 303-314. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2011.03.008>
- Ho, J. H., & Raymo, J. M. (2008). Expectations and Realization of Joint Retirement Among Dual-Worker Couples. *Research on Aging*, 31(2), 153-179. doi: 10.1177/0164027508328308
- Holfeld, B., & Ruthig, J. C. (2014). A longitudinal examination of sleep quality and physical activity in older adults. *J Appl Gerontol*, 33(7), 791-807. doi: 10.1177/0733464812455097
- Hornstein, G. A., & Wapner, S. (1985). Modes of experiencing and adapting to retirement. *International Journal of Aging and Human Development*, 21(4), 291-315.
- Hosmer, D. W., Lemeshow, S., & Sturdivant, R. X. (2013). *Applied Logistic Regression*: Wiley.
- Husson, F., Lê, S., & Pagès, J. (2010). *Exploratory Multivariate Analysis by Example Using R*: CRC Pres.
- Huxhold, O., Miche, M., & Schuz, B. (2014). Benefits of having friends in older ages: differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 69(3), 366-375. doi: 10.1093/geronb/gbt029

## J

- Jeon, S.-N., Shin, H., & Lee, H.-J. (2012). Dynamics of Constructs in Successful Aging of Korean Elderly: Modified Rowe and Kahn's Model. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 3(3), 137-144. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.phrp.2012.07.003>
- Johnson, R. W. (2008). Family, Public Policy, and Retirement Decisions: Introduction to the Special Issue. *Research on Aging*, 31(2), 139-152. doi: 10.1177/0164027508328307
- Johnson, R. W. (2009). Employment Opportunities at Older Ages: Introduction to the Special Issue. *Research on Aging*, 31(1), 3-16. doi: 10.1177/0164027508325001

## K

- Kehl, S., & Fernández, J. M. (2001). La Construcción social de la Vejez. *Cuadernos de Trabajo Social*, 14.
- Kim, J. (2009). Early Retirement in the Three Types of Welfare States. *Research on Aging*, 31(5), 520-548. doi: 10.1177/0164027509337192
- Kim, S., & Ferraro, K. F. (2014). Do productive activities reduce inflammation in later life? Multiple roles, frequency of activities, and C-reactive protein. *Gerontologist*, 54(5), 830-839. doi: 10.1093/geront/gnt090
- Kleiber, D. A., & Linde, B. D. (2014). The Case for Leisure Education. *Journal of Park and Recreation Administration*, 32(1), 110-127.
- Kohli, M., Hank, K., & Kunemund, H. (2009). The social connectedness of older Europeans: patterns, dynamics and contexts. *Journal of European Social Policy*, 19(4), 327-340. doi: 10.1177/1350506809341514
- Kubicek, B., Korunka, C., Hoonakker, P., & Raymo, J. M. (2010). Work and Family Characteristics as Predictors of Early Retirement in Married Men and Women. *Res Aging*, 32(4), 467-498. doi: 10.1177/0164027510364120
- Kunemund, H., & Kolland, F. (2008). Work and Retirement. In J. Bond, S. Peace & F. Dittmann-Kohli (Eds.), *Ageing and Society. European Perspectives on Gerontology* (pp. 167-185). London: Sage Publications.

## L

- Lalivé d'Épinay, C. (2003). La retraite et après ? Vieillesse entre science et conscience. Leçon d'adieu. *Centre Interfacultaire de Gérontologie et Département de Sociologie, Coll. Questions d'Âge*, 2.
- Lancee, B., & Radl, J. (2012). Social Connectedness and the Transition From Work to Retirement. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(4), 481-490. doi: 10.1093/geronb/gbs049
- Langlois, S., & Fortin, A. (1999). *Adaptation à la retraite des ex-employés de l'État québécois : deux ans après le programme de départ volontaire*. Université Laval.
- Latif, E. (2011). The impact of retirement on psychological well-being in Canada. *The Journal of Socio-Economics*, 40(4), 373-380. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socec.2010.12.011>
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (2006). *Coping with Aging*. Oxford: Oxford: University Press.
- Lenoir, R. (1989). Objet Sociologique et Problème Social. In P. Champagne, R. Lenoir, D. Merllié & L. Pinto (Eds.), *Initiation à la Pratique Sociologique* (pp. 55-99). Paris: Dunod.

- Leung, C. S. Y., & Earl, J. K. (2012). Retirement Resources Inventory: Construction, factor structure and psychometric properties. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 171-182. doi: 10.1016/j.jvb.2012.06.005
- Lopes, A. & Gonçalves, C. (2012). Envelhecimento ativo e dinâmicas sociais contemporâneas. In Paúl, C. & Ribeiro, O (Coord.). Manual de Gerontologia. Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento, Lisboa: LIDEL, 203-229
- Loureiro, H. (2011). *Cuidar na "Entrada na Reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias* (Doutoramento), Universidade de Aveiro.
- Loureiro, H., Mendes, A., Fernandes, A. A., Camarneiro, A., Fonseca, A. M., Silva, M., . . . Ângelo, M. (2014). *A Transição para a Reforma em Reformados Portugueses*: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E)/Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC).
- Lewis, M. J., Edwards, A. C., & Burton, M. (2009). Coping With Retirement: Well-Being, Health, and Religion. *The Journal of Psychology*, 143(4), 427-448.

## M

- MacGarry, K. (2004). Health and retirement: do changes in health affect retirement expectations? . *Journal of Human Resources.*, 39(3), 624-648.
- Machado, P. (2007). Refletindo sobre o Conceito de Envelhecimento Ativo, Pensando no Envelhecimento em Meio Urbano. *Forum Sociológico*, 17 (II Série), 53-63.
- Maia, F. (1985). *Segurança Social em Portugal - evolução e tendências*. Lisboa: Instituto de Estudos para o Desenvolvimento.
- Marques, S. (2011). *Discriminação na Teceira Idade*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Marshall, A., & Norman, P. (2013). Geographies of the impact of retirement on health in the United Kingdom. *Health & Place*, 20(0), 1-12. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2012.11.004>
- Martin, I., Guedes, J., Gonçalves, D., & Cabral Pinto, F. (2007). O Desenvolvimento do Paradigma do Envelhecimento Produtivo. Os Novos Papéis dos Seniores na Sociedade. In A. Osório & F. Cabral Pinto (Eds.), *As Pessoas Idosas - Contexto Social e Intervenção Educativa* (pp. 203-223): Instituto Piaget
- Mazzonna, F., & Peracchi, F. (2012). Ageing, cognitive abilities and retirement. *European Economic Review*, 56(4), 691-710. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurocorev.2012.03.004>

- McDonnall, M. C. (2011). The Effect of Productive Activities on Depressive Symptoms Among Older Adults With Dual Sensory Loss. *Res Aging, 33*(3), 234-255. doi: 10.1177/0164027511399106
- Mein, G., Higgs, P., Ferrie, J., & Stansfeld, S. A. (1998). Paradigms of Retirement: the Importance of Health and Aging in the Whitehall II Study. *Soc. Sic. Med., 47*(535-545).
- Menec, V. H., & Chipperfield, J. G. (1997). Remaining Active in Later Life: The Role of Locus of Control in Seniors' Leisure Activity Participation, Health, and Life Satisfaction. *J Aging Health, 9*(1), 105-125. doi: 10.1177/089826439700900106
- Moen, P., Erickson, M. A., & Dempster-McClain, D. (2000). Social Role Identities among Older Adults in a Continuing Care Retirement Community. *Research on Aging, 22*(5), 559-579. doi: 10.1177/0164027500225005
- Moon, J. R., Glymour, M. M., Subramanian, S. V., Avendaño, M., & Kawachi, I. (2012). Transition to retirement and risk of cardiovascular disease: Prospective analysis of the US health and retirement study. *Social Science & Medicine, 75*(3), 526-530. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.004>
- Morrow-Howell, N., Hong, S. I., McCrary, S., & Blinne, W. (2011). Changes in Activity Among Older Volunteers. *Research on Aging, 34*(2), 174-196. doi: 10.1177/0164027511419371

## N

- Neumark, D. (2009). The Age Discrimination in Employment Act and the Challenge of Population Aging. *Research on Aging, 31*(1), 41-68. doi: 10.1177/0164027508324640
- Nicolas Sirvin, I., & Pascal Godefroy, I. (2009). Le Temps de la Retraite est-il Improductif? *Retraite et Société, 57*, 76-95.
- Noone, J., Alpass, F., & Stephens, C. (2010). Do Men and Women Differ in Their Retirement Planning? Testing a Theoretical Model of Gendered Pathways to Retirement Preparation. *Research on Aging, 32*(6), 715-738. doi: 10.1177/0164027510383531
- Noone, J., O'Loughlin, K., & Kendig, H. (2013). Australian baby boomers retiring 'early': Understanding the benefits of retirement preparation for involuntary and voluntary retirees. *Journal of Aging Studies, 27*(3), 207-217. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2013.02.003>
- Noone, J. H., Stephens, C., & Alpass, F. M. (2009). Preretirement Planning and Well-Being in Later Life. A Prospective Study. *Research on Aging, 31*(3), 295-317. doi: 10.1177/0164027508330718

## O

- OCDE, *Maintenir la Prospérité dans une Société Vieillissante*. Document de travail, OCDE. . (1998). from <http://www.oecd.org/dataoecd/22/6/2428637.pdf>
- O`Rand, A. (2003). Cumulative advantage and gerontological theory. *Annu. Rev. Gerontol. Geriatr.*, 22, 14-30.
- O`Rand, A. M. (1996). The Precious and the Precocious: Understanding Cumulative Disadvantage and Cumulative Advantage Over the Life Course. *Gerontologist*, 36(2), 230-238. doi: 10.1093/geront/36.2.230
- Osborne, J. W. (2009). Commentary on retirement, identity, and Erikson's developmental stage model. *Can J Aging*, 28(4), 295-301. doi: 10.1017/S0714980809990237

## P

- Paúl, C. (1996). *Psicologia dos Idosos: o envelhecimento em meios urbanos*, . Braga: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais - Lda.
- Pavlova, M. K., & Silbereisen, R. K. (2011). Perceived Level and Appraisal of the Growing Expectations for Active Ageing Among the Young-Old in Germany. *Research on Aging*, 34(1), 80-99. doi: 10.1177/0164027511416371
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2000). *Análise de Dados para as Ciências Sociais - a complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Petters, J. S., & Asuquo, P. N. (2008). Work-Role Attachment and Retirement Intentions of Public School Teachers in Calabar, Nigeria. *Stud. Home Comm. Sci.*, 2(1), 11-17.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2009). Change of Leisure Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Analysis. *Leisure Sciences*, 31(4), 311-329. doi: 10.1080/01490400902988275
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life. *Psychol Aging*, 15(2), 187-224.
- Pleau, R. L. (2010). Gender Differences in Postretirement Employment. *Research on Aging*, 32(3), 267-303. doi: 10.1177/0164027509357706
- Pushkar, D., Chaikelson, J., Conway, M., Etezadi, J., Giannopoulos, C., Li, K., & Wrosch, C. (2010). Testing continuity and activity variables as predictors of positive and negative affect in retirement. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 65B(1), 42-49. doi: 10.1093/geronb/gbp079

## Q

- Quaresma, M. d. L. (2008). Questões de Envelhecimento nas Sociedades Contemporâneas. *Revista Kairós*, 11, 21-47.

## R

- Raymo, J. M., Liang, J., Kobayashi, E., Sugihara, Y., & Fukaya, T. (2009). Work, Health, and Family at Older Ages in Japan. *Res Aging, 31*(2), 180-206. doi: 10.1177/0164027508328309
- Raymo, J. M., Warren, J. R., Sweeney, M. M., Hauser, R. M., & Ho, J. H. (2010). Later-life Employment Preferences and Outcomes: The Role of Mid-life Work Experiences. *Res Aging, 32*(4), 419-466. doi: 10.1177/0164027510361462
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The Transition To Retirement: Stages And Factors That Influence Retirement Adjustment. *INT'L. J. AGING AND HUMAN DEVELOPMENT, 59*(1), 63-84.
- Ribeiro, Ó. (2012). O envelhecimento "ativo" e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Número temático: Envelhecimento demográfico*, 33-52.
- Ribeiro, Ó., & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel.
- Riley, M. (2012). 'Moving on'? Exploring the geographies of retirement adjustment amongst farming couples. *Social & Cultural Geography, 13*(7), 759-781. doi: 10.1080/14649365.2012.725136
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Corney, R. (2010). Personality and retirement: Exploring the links between the Big Five personality traits, reasons for retirement and the experience of being retired. *Personality and Individual Differences, 48*(7), 792-797. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.014>
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Corney, R. H. (2011). The variable experiences of becoming retired and seeking retirement guidance: a qualitative thematic analysis. *British Journal of Guidance & Counselling, 39*(3), 239-258. doi: 10.1080/03069885.2011.562484
- Rodríguez Feijóo, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria, 24*, 5-42.
- Roebuck Bulanda, J., & Zhenmei, Z. (2009). Racial-Ethnic Differences in Subjective Survival Expectations for the Retirement Years. *Research on Aging, 31*(6), 688-709. doi: 10.1177/0164027509343533
- Rowe, J., & Kahn, R. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science, 237*, 143-149.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *Gerontologist, 37*(4), 433-440. doi: 10.1093/geront/37.4.433
- Rozario, P., Morrow-Howell, N., & Hinterlong, J. (2004). Role Enhancement or Role Strain: Assessing the Impact of the Multiple Productive Roles on Older Caregiver Wellbeing. *Research on Aging, 26*(4), 413-428.

## S

- São José, J. d., & Teixeira, A. R. (2014). Envelhecimento ativo: contributo para uma discussão crítica. *Análise Social*, 210(XLIX (1º)), 28-54.
- Sargent, L. D., Bataille, C. D., Vough, H. C., & Lee, M. D. (2011). Metaphors for retirement: Unshackled from schedules. *Journal of Vocational Behavior*, 79(2), 315-324. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2011.03.002>
- Schreurs, B., Cuyper, N. D., Emmerik, I. J. H. v., Notelaers, G., & Witte, H. d. (2011). Job demands and resources and their associations with early retirement intentions through recovery need and work enjoyment. *S A Journal of Industrial Psychology*, 37(2), 1-11. doi: 10.4102/sajip.v37i2.859
- Shultz, K. S., Morton, K. R., & Weckerle, J. R. (1998). The Influence of Push and Pull Factors on Voluntary and Involuntary Early Retirees' Retirement Decision and Adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 53(1), 45-57.
- Siegrist, J., & Wahrendorf, M. (2009). Quality of work, health, and retirement. *The Lancet*, 374(9705), 1872-1873. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)61666-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(09)61666-4)
- Silva, F. C. d. (2013). *O Futuro do Estado Social*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel do Santos.
- Simões, A. (2006). *A Nova Velhice. Um Novo Público a Educar*. Porto: Âmbar.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em Família - os cuidados familiares na velhice*. Porto: Ambar.

## T

- Thierry, D. (2006). *L'Entrée dans la Retraite: Nouveau départ ou mort sociale?* Rueil-Malmaison: Editions Liaisons.
- Today's Research on Aging, Volunteering and Health for Aging Populations. (2011, August). Retrieved 06 de Dezembro de 2014, 21, from <http://www.prb.org/pdf11/TodaysResearchAging21.pdf>
- Tolppanen, A.-M., Solomon, A., Kulmala, J., Kåreholt, I., Ngandu, T., Rusanen, M., . . . Kivipelto, M. (2014). Leisure-time physical activity from mid- to late life, body mass index, and risk of dementia. *Alzheimer's & Dementia*(0). doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jalz.2014.01.008>
- Topa, G., Alcover, C. M., Moriano, J. A., & Depolo, M. (2014). Bridge employment quality and its impact on retirement adjustment: A structural equation model with SHARE panel data. *Economic and Industrial Democracy*, 35(2), 225-244. doi: 10.1177/0143831x12475242
- Topa, G., Moriano, J. A., Depolo, M., Alcover, C. M., & Moreno, A. (2011). Retirement and Wealth Relationships: Meta-analysis and SEM. *Research on Aging*, 33(5), 501-528. doi: 10.1177/0164027511410549

Topa, G., Moriano, J. A., Depolo, M., Alcover, C.-M., & Morales, J. F. (2009). Antecedents and consequences of retirement planning and decision-making: A meta-analysis and model. *Journal of Vocational Behavior*, 75(1), 38-55. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2009.03.002>

## V

Vaillant, G. E. (2002). *Ageing Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Boston: Little Brown and Company.

Van Rijn, R. M., Robroek, S. J. W., Brouwer, S., & Burdorf, A. (2013). Influence of poor health on exit from paid employment: a systematic review. *Occup Environ Med*. doi: 10.1136/oemed-2013-101591

Van Soest, A. (2010). Labour Supply and Employment of Older Workers. In L. Bovenberg, A. Van Soest & A. Zaidi (Eds.), *Ageing, Health and Pensions in Europe*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

van Solinge, H., & Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: Two of a kind? *Psychol Aging*, 23(2), 422-434. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.23.2.422>

Varela, R. (2013). A "Eugeniação do Força de Trabalho" e o Pacto Social. Notas para a História do Trabalho, da Segurança Social e do Estado em Portugal. In R. Varela (Ed.), *A Segurança Social é Sustentável*. Lisboa: Bertrand Editora.

Vega, J. L., & Martínez, M. B. (1995). *Desarrollo Adulto y Envejecimiento*. Madrid: Editorial Síntesis.

Veloso, E. (2011). *Vidas Depois da Reforma*. Lisboa: Coisas de Ler.

Villaverde Cabral, M. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal. Usos do Tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

## W

Walker, A. (2009). Commentary: the emergence and application of active aging in Europe. *J Aging Soc Policy*, 21(1), 75-93. doi: 10.1080/08959420802529986

Walker, T. L., & Tracey, T. J. G. (2012). The role of future time perspective in career decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 150-158. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2012.06.002>

Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *J Appl Psychol*, 92(2), 455-474. doi: 10.1037/0021-9010.92.2.455

Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). A review of theoretical and empirical advancements. *Am Psychol*, 66(3), 204-213. doi: 10.1037/a0022414

- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annu Rev Psychol*, 65, 209-233. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115131
- Wang, M., & Shultz, K. S. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. *Journal of Management*, 36, 172-206.
- Westerlund, H., Kivimäki, M., Singh-Manoux, A., Melchior, M., E Ferrie, J., Pentti, J., . . . Jussi Vahtera, M. Z. (2009). Self-rated health before and after retirement in France (GAZEL): a cohort study. *www.thelancet.com*, 374: 1889-1896. doi: 10.1016/S01406736(09)61570-1
- Wiesmann, U., & Hannich, H. J. (2010). A Salutogenic Analysis of Healthy Aging in Active Elderly Persons. *Research on Aging*, 32(3), 349-371. doi: 10.1177/0164027509356954
- Wöhrmann, A. M., Deller, J., & Wang, M. (2013). Outcome expectations and work design characteristics in post-retirement work planning. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 219-228. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2013.05.003>
- Wöhrmann, A. M., Deller, J., & Wang, M. (2014). A mixed-method approach to post-retirement career planning. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 307-317. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2014.02.003>
- Wong, J. D., & Hardy, M. A. (2009). Women's retirement expectations: how stable are they? *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 64(1), 77-86. doi: 10.1093/geronb/gbn010
- Wong, J. Y., & Earl, J. K. (2009). Towards an integrated model of individual, psychosocial, and organizational predictors of retirement adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 75(1), 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2008.12.010>
- Wong, K. M., & Musa, G. (2014). Retirement motivation among 'Malaysia My Second Home' participants. *Tourism Management*, 40(0), 141-154. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tourman.2013.06.002>
- World Health Organization, Active Ageing A Policy Framework. (2002). Madrid, Spain.
- Wright, R. (2012). Paying for retirement: sex differences in inclusion in employer-provided retirement plans. *Gerontologist*, 52(2), 231-244. doi: 10.1093/geront/gnr127

## Z

- Zissimopoulos, J. M., Karoly, L. A., & Corporation, R. (2009). Labor-Force Dynamics at Older Ages: Movements Into Self-Employment for Workers and Nonworkers. *Res Aging*, 31(1), 89-111. doi: 10.1177/0164027508324642

## ANEXOS

---

## **ANEXO 1 - INQUÉRITO -TIPOLOGIA DE MODOS DE VIDA NA REFORMA**

---

## TIPOLOGIA DE MODOS DE VIDA NA REFORMA

(Adaptado de A.-M. Guillemard (1972), por J. Guedes, H. Alves e A. Fonseca, 2011)

N.º do questionário

--	--	--

Freguesia de residência:

\_\_\_\_\_

--	--

<p><b>1. 01 – Data de nascimento</b></p> <p>1. ___ / ___ / _____ (dd/mm/aaaa)</p>	<p><b>1. 02 – Sexo</b></p> <p>1. Masculino <input type="checkbox"/></p> <p>2. Feminino <input type="checkbox"/></p>	<p><b>1.03 – Estado civil</b></p> <p>1. Solteiro(a) <input type="checkbox"/></p> <p>2. Casado(a) / União de facto <input type="checkbox"/></p> <p>3. Viúvo(a) <input type="checkbox"/></p> <p>4. Separado/Divorciado(a) <input type="checkbox"/></p>
---	---	--

<p><b>1.04 - Se é viúvo, há quanto tempo?</b></p> <p>1) ___ (anos)</p> <p>2) ___ (meses)</p>	<p><b>1.05 - Habita (<i>assinalar apenas uma hipótese</i>).</b></p> <p>1. Só <input type="checkbox"/></p> <p>2. Apenas com o(a) companheiro(a) <input type="checkbox"/></p> <p>3. Com o companheiro(a) e com filhos <input type="checkbox"/></p> <p>4. Apenas com os filhos (na casa deles ou na sua) <input type="checkbox"/></p> <p>5. Com outros familiares <input type="checkbox"/></p> <p>6. Com outras pessoas <input type="checkbox"/></p>
--	---

<p><b>1.06 – Possui carro?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>	<p><b>1.07 - Se sim, utiliza-o</b></p> <p>1. Apenas para pequenas deslocações <input type="checkbox"/></p> <p>2. Para todo o lado <input type="checkbox"/></p> <p>3. Nunca o utiliza <input type="checkbox"/></p>
--	---

### 2 - ACTIVIDADE PROFISSIONAL PASSADA

<p><b>2.01 – Exerceu uma actividade profissional ao longo da sua vida?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p> <p><i>(Se não, passar à questão 2.12)</i></p>	<p><b>2.02 – Se sim, a actividade que lhe ocupou mais tempo foi:</b></p> <p>1. A tempo inteiro <input type="checkbox"/></p> <p>2. A meio tempo <input type="checkbox"/></p> <p>3. Actividade sazonal <input type="checkbox"/></p>
--	---

<p><b>2.03– Exerceu sempre a mesma actividade profissional?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>
---

2.04 – Se sim, indique qual.					
Nº de Anos	Ramo de actividade	Localização	Número de trabalhadores	Situação na profissão (assinalar com uma cruz)	Profissão detalhada
				Patrão	
				Trabalhador por conta própria	
				Trabalhador por conta de outrem	

2.05 – Se não, quais foram as três profissões que desenvolveu durante mais tempo?					
Nº de Anos	Ramo de actividade	Localização	Número de trabalhadores	Situação na profissão (assinalar com uma cruz)	Profissão detalhada
				Patrão	
				Trabalhador por conta própria	
				Trabalhador por conta de outrem	
				Patrão	
				Trabalhador por conta própria	
				Trabalhador por conta de outrem	
				Patrão	
				Trabalhador por conta própria	
				Trabalhador por conta de outrem	

2.06 – Qual era o valor do seu último salário? \_\_\_\_\_

<p>2.07 – No trabalho que exerceu durante mais tempo estava obrigado a repetir a mesma tarefa diversas vezes de seguida ou as tarefas que realizava eram muito variadas?</p> <p>1. Repetitivas <input type="checkbox"/></p> <p>2. Variadas <input type="checkbox"/></p> <p>3. As duas <input type="checkbox"/></p>	<p>2.08 – Poderia organizar à sua vontade as tarefas que tinha que completar num dia de trabalho (por exemplo, modificando a ordem de execução)?</p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p> <p>3. Às vezes <input type="checkbox"/></p>
--	--

<p>2.09 – Tinha pessoas dependentes da sua autoridade hierárquica?</p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>	<p>2.10 – Na última empresa em que trabalhou (antes da reforma) tinha a possibilidade de tomar iniciativas capazes de modificar a organização ou a produção da empresa?</p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p> <p>3. Às vezes <input type="checkbox"/></p>
--	---

<p>2.11 – Qual era o seu modo de remuneração?</p> <p>1. À peça <input type="checkbox"/></p> <p>2. Diária <input type="checkbox"/></p> <p>3. Semanal <input type="checkbox"/></p> <p>4. Mensal <input type="checkbox"/></p> <p>5. Outra <input type="checkbox"/></p>	<p>2.12 – Até onde é que foi nos seus estudos?</p> <p>1. Não sabe ler nem escrever <input type="checkbox"/></p> <p>2. Sabe ler e escrever (sem certificação) <input type="checkbox"/></p> <p>3. Ensino primário completo (4ª classe) <input type="checkbox"/></p> <p>4. Ciclo preparatório <input type="checkbox"/></p> <p>5. Antigo 5º ano /actual 9ºano <input type="checkbox"/></p> <p>6. Antigo 7º ano/actual 12º ano <input type="checkbox"/></p> <p>7. Curso médio/bacharelato <input type="checkbox"/></p> <p>8. Licenciatura <input type="checkbox"/></p> <p>9. Mestrado/Doutoramento <input type="checkbox"/></p>
---	--

<p><b>2.13 – Ao longo da sua vida profissional, frequentou cursos de formação profissional?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>	<p><b>2.14 – Que idade tinha quando se reformou?</b></p> <p style="text-align: center;"><input style="width: 80px; height: 30px;" type="text"/></p>
---	---

<p><b>2.15 – Qual foi a razão <u>principal</u> que o conduziu à reforma?</b></p> <p>1. Limite de idade <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>2. Reforma antecipada <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>3. Saúde (doença grave) <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>4. Cansaço <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>5. Cuidado a familiares <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>6. Por opção própria <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>7. Tinha rendimentos <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>8. Outra <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p>	<p><b>2.16 – Depois da reforma, manteve alguma actividade remunerada ou que contribua para o rendimento (ex: cultivo de horta)?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p> <p><b><i>(Se não, passar à questão 2.20)</i></b></p>
---	--

<p><b>2.17 – Se sim, continua em actividade?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>	<p><b>2.18 – Qual foi a <u>principal</u> razão por que mantém/manteve uma actividade remunerada depois da reforma?</b></p> <p>1. Para se manter ocupado <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>2. Para melhorar as condições de vida <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>3. Por necessidade absoluta, dado ter grandes encargos ou uma reforma muito fraca <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>4. Para não se sentir só <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>5. Por gosto/prazer em realizar essa actividade <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>6. Outra. Qual? <input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/></p>
--	--

2.19 – Pode descrever-me a(s) sua(s) sucessiva(s) ocupação(ões) depois da reforma?			
Nº de Anos	Actividade	Ramo de actividade	Ocupação(ões)
	1) Tempo inteiro		
	2) Meio tempo		
	3) Ocasional		
	1) Tempo inteiro		
	2) Meio tempo		
	3) Ocasional		

***(Se não exerceu/exerce uma actividade remunerada)***

<p><b>2.20 – Imagina-se a retomar uma actividade profissional nos próximos anos?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>
--

<b>2.21- Já alguma vez tinha pensado como seria a vida na reforma?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>2.22 – A vida de reformado corresponde à vida que imaginou?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>2.23 – Ficou desapontado?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>2.24 – Fez alguma mudança importante na sua vida após a reforma?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/> <i>(se não passar à 2.26)</i>
--	--	--	--

**2.25 – Qual(ais) da(s) seguinte(s) acção(ões) tomou para melhorar a sua vida depois da reforma (indicar 3 no máximo)?**

1. Comprar uma casa com mais terreno ou mais confortável	<input type="checkbox"/>
2. Mudar para uma casa mais barata	<input type="checkbox"/>
3. Fazer obras em casa	<input type="checkbox"/>
4. Utilizar as poupanças	<input type="checkbox"/>
5. Procurar um novo trabalho	<input type="checkbox"/>
6. Iniciar uma nova actividade	<input type="checkbox"/>
7. Retomar uma actividade que não tinha tempo para desenvolver	<input type="checkbox"/>
8. Outras. Quais? _____	<input type="checkbox"/>

**2.26 – Já se sentiu, algumas vezes, inútil nesta fase da sua vida?**

1. Sim

2. Não

**2.27 – Tem saudades da sua vida profissional?** (assinale com uma cruz em cima do número correspondente)

Muitíssimas	Bastantes	Algumas	Poucas	Nenhumas
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Porquê? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>2.28 – Voltou à sua antiga empresa desde que se reformou (para visitar)?</b>  1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>2.29 – Se sim, quantas vezes?</b> _____  <b>2.30 – Se não, por que razões?</b> _____ _____ _____
---	--

<b>2.31 – Mantém contactos com os seus antigos colegas de trabalho?</b>  1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>2.32 – Se sim, foi convidado, nestes últimos tempos, para encontros onde contactou com os antigos colegas (como casamento de um filho, almoços...)?</b>  1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
---	--

**2.33 – Experimenta, por vezes, uma sensação de aborrecimento com a vida que leva?**

Muito	Alguma	Pouco	Muito pouco	Nada
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### 3 - ESTADO DE SAÚDE

<b>3.01 – Ao longo da sua vida, teve doenças ou acidentes que lhe tenham deixado sequelas?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>3.02– Se sim, refira o tipo de acidente ou doença (os dois mais importantes).</b> 1. <input type="text"/> 2. <input type="text"/>
--	--

<b>3.03 – Esteve hospitalizado nos últimos 5 anos?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>3.04 – Se sim, quantas vezes e durante quanto tempo?</b> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Quantas vezes?</th> <th style="width: 50%;">Quanto tempo em cada internamento? <i>(dias)</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Quantas vezes?	Quanto tempo em cada internamento? <i>(dias)</i>						
Quantas vezes?	Quanto tempo em cada internamento? <i>(dias)</i>								

<b>3.05 – Foi obrigado a ficar acamado durante o último ano?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>3.06 – Se sim, por causa de que doenças e durante quanto tempo?</b> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Doenças</th> <th style="width: 50%;">Quanto tempo em cada uma das situações? <i>(dias)</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Doenças	Quanto tempo em cada uma das situações? <i>(dias)</i>				
Doenças	Quanto tempo em cada uma das situações? <i>(dias)</i>						

<b>3.07 – Tem uma deficiência física?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>3.08 – Usa óculos?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/> 3. Invisual <input type="checkbox"/>	<b>3.09 – Se sim,</b> 1. Apenas para ler, conduzir, costurar <input type="checkbox"/> 2. Permanentemente <input type="checkbox"/>
---	---	---

<b>3.10 – Ouve bem?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/> 3. Mais ou menos <input type="checkbox"/>	<b>3.11 – Se não, usa aparelho?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
--	---

<b>3.12– Sente dificuldades em realizar as seguintes ações e fá-las sozinho ou com ajuda?</b> <i>(assinalar com uma cruz)</i>			
	Sem dificuldade	Sozinho mas com dificuldade	Tem necessidade de ajuda
1) Caminhar fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Descer ou subir escadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Deslocar-se em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Vestir-se e calçar os sapatos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3.13– Quando é que consultou um médico pela última vez? _____</b> <i>(dias)</i>
--

<b>3.14– Consulta-o regularmente?</b> 1. Mais de uma vez por mês <input type="checkbox"/> 2. Mais ou menos uma vez por mês <input type="checkbox"/> 3. Várias vezes por ano <input type="checkbox"/> 4. Uma vez por ano <input type="checkbox"/> 5. Muito raramente <input type="checkbox"/>	<b>3.15– Por que motivo?</b> <i>(pode assinalar mais do que uma resposta)</i> 1. Doença crónica <input type="checkbox"/> 2. Doença aguda <input type="checkbox"/> 3. Mau estar passageiro <input type="checkbox"/> 4. Cansaço generalizado <input type="checkbox"/> 5. Acidente <input type="checkbox"/> 6. Consulta de rotina <input type="checkbox"/>
---	--

***(Se o entrevistado não vive com o seu companheiro passar para a pergunta 3.20)***

<b>3.16 – O seu companheiro ficou de cama durante o ano passado?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>3.17 – O seu companheiro tem alguma deficiência física?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>3.18 – O seu companheiro sofre de doença crónica?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
--	--	--

<b>3.19– O estado de saúde do seu companheiro necessita da sua parte? <i>(pode assinalar mais do que uma resposta)</i></b> 1. De vigilância constante <input type="checkbox"/> 2. Da prestação de alguns cuidados <input type="checkbox"/> 3. Que se ocupe inteiramente da casa <input type="checkbox"/> 4. Que o ajude a vestir <input type="checkbox"/> 5. Que o ajude a subir ou descer escadas <input type="checkbox"/> 6. Que o acompanhe nas suas saídas <input type="checkbox"/> 7. Que o liberte de trabalhos pesados <input type="checkbox"/> 8. De nenhuma ajuda <input type="checkbox"/>
---

<b>3.20 – Alguém o/vos ajuda a tratar da sua/vossa casa? <i>(pode assinalar mais do que uma resposta)</i></b> 1. Ninguém <input type="checkbox"/> 2. Alguém da família <input type="checkbox"/> 3. Uma pessoa a quem pagam <input type="checkbox"/> 4. Uma ajuda exterior gratuita pública ou privada <input type="checkbox"/>	<b>3.21 – Imagina-se, um dia, a ir viver para um lar de idosos ou para uma residência para reformados?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
--	--

**4 - ACTIVIDADES QUOTIDIANAS**

<b>4.01 – A que horas é que habitualmente vai dormir?</b> _____ _____	<b>4.02 – A que horas é que habitualmente se levanta?</b> _____ _____	<b>4.03 – Costuma preocupar-se logo pela manhã com o almoço?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
---	---	--

<b>4.04-Quanto tempo dedica por dia em média às tarefas domésticas?</b> _____ (horas)	<b>4.05 – Dorme a sesta regularmente?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
--	---

<b>4.06 – Sai de casa:</b> 1. Todos os dias <input type="checkbox"/> 2. Várias vezes por semana <input type="checkbox"/> 3. Algumas vezes por mês <input type="checkbox"/> 4. Algumas vezes por ano <input type="checkbox"/> 5. Nunca <input type="checkbox"/>	<b>4.07 – Costuma fazer caminhadas?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>4.08 – Se sim, com que regularidade? <i>(assinale com uma cruz)</i></b> <table border="1"> <tr> <td>Diariamente</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Várias vezes por semana</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Uma vez por semana ou menos</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Diariamente	<input type="checkbox"/>	Várias vezes por semana	<input type="checkbox"/>	Uma vez por semana ou menos	<input type="checkbox"/>
Diariamente	<input type="checkbox"/>							
Várias vezes por semana	<input type="checkbox"/>							
Uma vez por semana ou menos	<input type="checkbox"/>							

*(Se nunca faz caminhadas, passar à 4.13)*

**4.09 – Quanto tempo duram em geral as suas caminhadas? \_\_\_\_\_ (minutos)**

**4.10 – Em geral caminha**

*(pode assinalar mais do que uma resposta)*

1. Sozinho
2. Com o seu companheiro
3. Com filho, neto ou outro descendente
4. Com um amigo
5. Outro

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

**4.11 – Faz sempre a mesma caminhada ou muda?**

1. Faz sempre a mesma
2. Muda de tempos a tempos
3. Muda muito frequentemente

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

**4.12 – Qual a finalidade das caminhadas, quer dizer caminha sobretudo... *(pode assinalar mais do que uma resposta)***

1. Por questões de saúde
2. Para apanhar ar e fazer um pouco de exercício
3. Para ver o que se passa, a animação, as montras, as obras...
4. Para passear o cão
5. Outra situação

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

**4.13 – Faz passeios (de carro, autocarro, comboio) na região ou vai de fim-de-semana regularmente?**

1. Sim
2. Não

**4.14 – Sente-se ligado ao seu bairro ou local onde vive?**

1. Sim
2. Não

**4.15 – Os comerciantes, do comércio local, da sua zona de residência conhecem-no bem?**

1. Sim
2. Não
3. Não se aplica (se não existe)

**4.16 – Nas proximidades da sua casa existe um café ou restaurante do qual seja cliente habitual?**

1. Sim
2. Não
3. Às vezes

**4.17 – Se sim, encontra aí amigos?**

1. Sim
2. Não

**4.18 – Da lista de acções indicadas, indique as que costuma realizar mensalmente.**

	Sim	Não	Se sim, quantas vezes por mês?
1) Ir ao médico			
2) Fazer uma diligência administrativa			
3) Frequentar um curso/uma formação			
4) Caminhar			
5) Actividades culturais diversas			
6) Encontrar-se com amigos e familiares			
7) Fazer outra actividade			
8) Sai de zona de residência			



<p><b>4.27 – Há alguma actividade das anteriores que lhe interessa particularmente?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4.28 – Se sim, qual?</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>4.29 – Quanto tempo consagra a essa actividade por semana?</b></p> <p>_____</p> <p>(em horas)</p>
---	---	---

<p><b>4.30 – E nos últimos 15 anos teve algum centro de interesse preciso, um hobby?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4.31 - Se sim, qual?</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>4.32 – Escutava rádio e via televisão tanto, mais ou menos do que agora que está reformado?</b></p> <p>1. Mais que agora <input type="checkbox"/></p> <p>2. Tanto como agora <input type="checkbox"/></p> <p>3. Menos que agora <input type="checkbox"/></p>
--	---	--

<p><b>4.33 – Já depois de se ter reformado, tem por hábito ir de férias?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p> <p>3. Às vezes <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4.34 – Se não, porquê? (passar à questão 4.40)</b> <i>(pode assinalar mais do que uma resposta)</i></p> <p>1. Não gosta de viajar <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não tem dinheiro <input type="checkbox"/></p> <p>3. Altera muito os seus hábitos <input type="checkbox"/></p> <p>4. Falta de saúde <input type="checkbox"/></p> <p>5. Não gosta de ir sozinho/a <input type="checkbox"/></p> <p>6. Outras razões <input type="checkbox"/></p>
--	--

<p><b>4.35 – Se sim, quantos dias faz férias em média por ano?</b></p> <p>_____</p>	<p><b>4.36 – Em geral, faz apenas uma estadia ou várias?</b></p> <p>1. Apenas uma estadia <input type="checkbox"/></p> <p>2. 2/3 estadias por ano <input type="checkbox"/></p> <p>3. Numerosas estadias <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4.37 – Em que época costuma partir?</b></p> <p>1. Época Alta (Jul/Agos) <input type="checkbox"/></p> <p>2. Época Baixa (outros) <input type="checkbox"/></p>
---	--	--

<p><b>4.38 – Passa as férias habitualmente no mesmo local ou muda?</b></p> <p>1. No mesmo local <input type="checkbox"/></p> <p>2. Muda algumas vezes <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4.39 – Que meio utiliza geralmente?</b> <i>(pode assinalar mais do que uma resposta)</i></p> <p>1. Hotel <input type="checkbox"/></p> <p>2. Campismo <input type="checkbox"/></p> <p>3. Aluguer de casa/apartamento <input type="checkbox"/></p> <p>4. Viagens organizadas <input type="checkbox"/></p> <p>5. Casa de família ou residência secundária <input type="checkbox"/></p> <p>6. Em casa dos filhos ou de familiares <input type="checkbox"/></p>
--	--

<p><b>4.40 – Durante os últimos 15 anos antes da reforma foi de férias?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4.41 – Se não, porquê? (passar à questão 4.45)</b> <i>(pode assinalar mais do que uma resposta)</i></p> <p>1. Não gostava de viajar <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não tinha dinheiro <input type="checkbox"/></p> <p>3. Alterava muito os seus hábitos <input type="checkbox"/></p> <p>4. Falta de saúde <input type="checkbox"/></p> <p>5. Não gostava de ir só <input type="checkbox"/></p> <p>6. Outras razões <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4.42 – Se sim: ia regularmente para um mesmo local?</b></p> <p>1. Sim <input type="checkbox"/></p> <p>2. Não <input type="checkbox"/></p>
---	---	---

<b>4.43 – Em geral, aonde ia?</b> 1. Portugal <input type="checkbox"/> 2. Estrangeiro <input type="checkbox"/>	<b>4.44 – Que meio utilizava mais frequentemente?</b> <i>(pode assinalar mais do que uma resposta)</i> 1. Hotel <input type="checkbox"/> 2. Campismo <input type="checkbox"/> 3. Aluguer de casa/apartamento <input type="checkbox"/> 4. Viagens organizadas <input type="checkbox"/> 5. Casa de família ou residência secundária <input type="checkbox"/> 6. Em casa dos filhos ou de familiares <input type="checkbox"/>
--	---

<b>4.45 – Fez viagens ao estrangeiro nos últimos cinco anos?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
--

<b>4.46 – Se viajou, por que motivo?</b>				
	Sim	Não	Quantas vezes?	Qual a duração? (em dias)
Lazer/cultura/turismo				
Motivos familiares				
Negócios				
Saúde				
Outros motivos.				

### 5- SITUAÇÃO DE FAMÍLIA

<b>5.01 – Complete o seguinte quadro</b>				
	Sim	Não	Se sim, quantos?	Distância a que habitam os mais próximos? (em Km)
Tem filhos?				
Tem netos?				
Tem irmãos ou irmãs ainda vivos?				
Tem cunhados?				
Tem sobrinhas ou sobrinhos?				

<b>5.02 – Os seus pais estão ainda vivos?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>5.03 - Ocupa-se deles?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
---	---

<b>5.04– Se tem filhos, qual(ais) a(s) sua(s) idade(s) aproximadas? (assinale com cruz)</b>																																																																			
<b>Menos de 21 Anos</b>	<b>De 21 a 30 Anos</b>	<b>De 31 a 40 Anos</b>	<b>Mais de 40 Anos</b>																																																																
<table border="1"> <tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>2</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>3</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>4</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>5</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>6</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>7</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>8</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>2</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>3</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>4</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>5</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>6</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>7</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>8</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>2</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>3</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>4</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>5</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>6</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>7</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>8</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>2</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>3</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>4</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>5</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>6</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>7</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>8</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>																																																																		
2	<input type="checkbox"/>																																																																		
3	<input type="checkbox"/>																																																																		
4	<input type="checkbox"/>																																																																		
5	<input type="checkbox"/>																																																																		
6	<input type="checkbox"/>																																																																		
7	<input type="checkbox"/>																																																																		
8	<input type="checkbox"/>																																																																		
1	<input type="checkbox"/>																																																																		
2	<input type="checkbox"/>																																																																		
3	<input type="checkbox"/>																																																																		
4	<input type="checkbox"/>																																																																		
5	<input type="checkbox"/>																																																																		
6	<input type="checkbox"/>																																																																		
7	<input type="checkbox"/>																																																																		
8	<input type="checkbox"/>																																																																		
1	<input type="checkbox"/>																																																																		
2	<input type="checkbox"/>																																																																		
3	<input type="checkbox"/>																																																																		
4	<input type="checkbox"/>																																																																		
5	<input type="checkbox"/>																																																																		
6	<input type="checkbox"/>																																																																		
7	<input type="checkbox"/>																																																																		
8	<input type="checkbox"/>																																																																		
1	<input type="checkbox"/>																																																																		
2	<input type="checkbox"/>																																																																		
3	<input type="checkbox"/>																																																																		
4	<input type="checkbox"/>																																																																		
5	<input type="checkbox"/>																																																																		
6	<input type="checkbox"/>																																																																		
7	<input type="checkbox"/>																																																																		
8	<input type="checkbox"/>																																																																		

**5.05– De entre os membros da sua família que não vivem consigo, com quem convive regularmente?**

Membro da família	Com que regularidade o/a vê geralmente? (assinale com uma cruz)			
	Todos os dias	Muitas vezes por mês	Algumas vezes por mês	Poucas vezes no ano
Filhos				
Netos				
Irmãos/às				
Cunhados				
Sobrinhos				

	5.06 – Se tem netos, chega a...		5.07 - Com que frequência?		
	Sim	Não	Habitualmente	Sempre	Às vezes
1) Tomar conta deles					
2) Ir buscá-los à escola					
3) Levá-los a passear, ao cinema ou outro local					
4) Tomar conta deles vários dias seguidos					
5) Levá-los consigo para férias					

**5.08 – De acordo com a sua opinião, o que é que as pessoas reformadas podem trazer à sua família, particularmente, aos filhos e netos?**

---

---

---

---

**5.09 – Pensa que lhe compete a si perceber os jovens ou aos jovens percebê-lo(a) a si?**

1. É sobretudo aos mais velhos que compete compreender os jovens
2. É sobretudo aos jovens que compete compreender os mais velhos
3. Compete a ambos compreenderem-se

  
  
**5.10 – Participa em reuniões/encontros familiares ?**

1. Nunca
2. Algumas vezes/ano
3. 1 vez/mês ou mais
4. Não se aplica

  
  
  
**5.11 – Ajuda alguns dos seus filhos?**

1. Sim
2. Não
3. Não se aplica

  
  
**5.12 – Se sim,**

1. Financeiramente
2. De outra maneira
3. Ambas

  
  
**5.13 - Os seus filhos ajudam-no(a) de alguma maneira?**

1. Sim
2. Não
3. Não se aplica

  
  
**5.14 – Se sim,**

1. Financeiramente
2. De outra maneira
3. Ambas

**5.15 – Gostaria de viver com ou em casa dos seus filhos?**

- 1. Sim, muito
- 2. Só se for necessário
- 3. Nem pensar
- 4. Não se aplica

**6- RELAÇÕES DE AMIZADE**

**6.01– Encontra-se com amigos?**

- 1. Sim
- 2. Não

**6.02 – Se sim, com que regularidade se encontram? (assinale com uma cruz)**

Todos os dias	Muitas vezes por mês	Algumas vezes por mês	Poucas vezes no ano
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6.03–Em geral que faz quando está com eles?**

*(pode assinalar mais do que uma resposta)*

- 1. Conviver
- 2. Passear
- 3. Assistir a Espectáculos
- 4. Jogos de sociedade
- 5. Actividades diversas
- 6. Ver televisão
- 7. Viagens
- 8. Comer/beber

**6.04 – De entre os seus amigos, há quem tenha falecido recentemente?**

- 1. Sim
- 2. Não

**6.05 – Encontra menos ou mais amigos agora que antes da sua reforma?**

- 1. Muito menos
- 2. Um pouco menos
- 3. É parecido
- 4. Muito mais que antes

**6.06 – Se encontra menos os seus amigos, a que é que atribui isto?**

- 1. Eram amigos de trabalho
- 2. Comodismo
- 3. Distância
- 4. Dificuldade nas deslocações
- 5. Dificuldades económicas
- 6. Outras razões

**6.07 – Como passou as últimas festas de Natal (onde e com quem)?**

---

---

---

**6.08 – Gosta de estar com gente à volta, ter muitas visitas ou prefere estar tranquilo em sua casa com algumas visitas de tempos a tempos?**

- 1. Estar com gente à volta
- 2. Estar tranquilo em casa com algumas visitas de tempos a tempos

<b>6.09 – De entre os seus amigos, também há quem seja reformado?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/> 3. Não se aplica <input type="checkbox"/>	<b>6.10 – Se sim, vê-os com mais frequência que os outros?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/> 3. Não se aplica <input type="checkbox"/>	<b>6.11 – Sente-se mais próximo deles do que dos amigos ainda em actividade?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/> 3. Não se aplica <input type="checkbox"/>
--	---	---

<b>6.12-Diz-se frequentemente que o que faz falta hoje é ter amigos com quem se possa contar. É também essa a sua opinião?</b>  1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>	<b>6.13 – Que tipo de contacto estabelece com os seus vizinhos?</b> 1. Distante (bom-dia; boa tarde) <input type="checkbox"/> 2. Conversas ocasionais <input type="checkbox"/> 3. Prestam pequenos serviços <input type="checkbox"/> 4. Visitam-se <input type="checkbox"/> 5. Fazem saídas juntos <input type="checkbox"/> 6. Não se aplica <input type="checkbox"/>
--	---

6.14 – Fala com que frequência por telefone/telemóvel?					
	Todos os dias	Algumas vezes por semana	Algumas vezes por mês	Algumas vezes por ano	Nunca fala
Familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>6.15 – Se estiver doente em casa e tiver necessidade de cuidados, quem é que poderá cuidar de si?</b> 1. Companheiro <input type="checkbox"/> 2. Filhos <input type="checkbox"/> 3. Netos <input type="checkbox"/> 4. Amigos <input type="checkbox"/> 5. Vizinhos <input type="checkbox"/> 6. Cuidados de uma instituição <input type="checkbox"/> 7. Outras. Quais? _____ <input type="checkbox"/>	<b>6.16 - Se essa pessoa não puder responder ao seu pedido, a quem poderá recorrer em alternativa?</b> 1. Companheiro <input type="checkbox"/> 2. Filhos <input type="checkbox"/> 3. Netos <input type="checkbox"/> 4. Amigos <input type="checkbox"/> 5. Vizinhos <input type="checkbox"/> 6. Cuidados de uma instituição <input type="checkbox"/> 7. Outras. Quais? _____ <input type="checkbox"/>
---	---

<b>6.17 – Gostaria de fazer novas amizades ou prefere ver apenas a sua família e os seus antigos amigos?</b> 1.Fazer novas amizades <input type="checkbox"/> 2.Só a família e antigos amigos <input type="checkbox"/> 3.Outros <input type="checkbox"/>	<b>6.18 - Está ou não de acordo com a seguinte frase: “Mais vale ficar em casa, está-se mais tranquilo e não se tem problemas”?</b> 1.Sempre de acordo <input type="checkbox"/> 2.De acordo <input type="checkbox"/> 3.Algumas vezes de acordo <input type="checkbox"/> 4.Não concordo <input type="checkbox"/>
--	---

<b>6.19-Se existisse um clube nas suas proximidades onde pudesse ler revistas, encontrar pessoas da sua zona de residência também reformadas, com quem pudesse conversar ou distrair-se, frequentá-lo-ia?</b> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não <input type="checkbox"/>
---

## 7 - RECURSOS FINANCEIROS

<b>7.01 – Pode indicar-me aproximadamente o seu rendimento mensal?</b>			
1. Menos do salário mínimo nacional	<input type="checkbox"/>	3. Até duas vezes o salário mínimo	<input type="checkbox"/>
2. Igual ao salário mínimo	<input type="checkbox"/>	4. Mais de duas vezes o salário mínimo	<input type="checkbox"/>

7.02 – Pode indicar-me a origem desses rendimentos?		
	Entrevistado	Companheiro
Segurança social (velhice ou invalidez)		
Caixa Geral de Aposentações		
Outros fundos/caixas de reforma		
Pensões militares		
Pensão de sobrevivência		
Salário		
Outros rendimentos (rendas, etc.)		

7.03 – Ao nível das suas despesas, houve mudanças relativamente ao tempo em que estava activo?									
	Gasta Mais	Gasta Igual	Gasta Menos	Nunca gastou		Gasta Mais	Gasta Igual	Gasta Menos	Nunca gastou
Saúde					Alimentação				
Lazeres					Transportes				
Jornais					Viagens-férias				
CDs					Habitação				
Livros					Farmácia				
Saídas					Vestuário				
Prendas									

### 8 - RELAÇÕES COM A SOCIEDADE

8.01 – Quando é que vê televisão e escuta rádio?			8.02 – Quantas horas por dia...	
	Rádio	Televisão	1. Escuta rádio?	2. Vê televisão?
De manhã			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço				
Depois do almoço				
Jantar				
Noite				

8.03 – De entre os programas de TV, cite-me 3 que segue com mais interesse e 3 que não aprecia.	
Programas com interessante	Programas sem interesse
1.	1.
2.	2.
3.	3.

8.04 – Lê o jornal?	8.05 – Lê um jornal local ou de importância nacional?
1. Habitualmente <input type="checkbox"/>	1. Local <input type="checkbox"/>
2. Raramente <input type="checkbox"/>	2. Nacional <input type="checkbox"/>
3. Nunca <input type="checkbox"/>	3. Os dois <input type="checkbox"/>

8.06-E sobre o futuro: pensa nele muitas vezes, sente algumas inquietações sobre este assunto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8.07- Como é que entende a sociedade portuguesa de hoje comparativamente com a da sua juventude?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Nome do inquiridor

--	--

Local de realização do inquérito

--	--

Data da realização do inquérito

Dia		Mês		Ano		
		---			---	

Tempo de duração do inquérito (em minutos)

--	--	--

Observações

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O inquirido está disponível para participar numa fase posterior do estudo?

1. Sim
2. Não

Se sim, registe o seu nome e seu contacto telefónico.

Nome \_\_\_\_\_

Contacto \_\_\_\_\_

## **ANEXO 2 – CONSENTIMENTO INFORMADO**

---

## TIPOLOGIA DE MODOS DE VIDA NA REFORMA

(Adaptado de A.-M. Guillemard (1972), por J. Guedes, H. Alves e A. Fonseca, 2011)

N.º do questionário

--	--	--

Freguesia de residência: \_\_\_\_\_

--	--

Contacto(s) do inquirido (opcional): \_\_\_\_\_

### CONSENTIMENTO INFORMADO

Exmo.(a) Senhor(a),

O inquérito que aqui se apresenta faz parte de um estudo que se está a desenvolver no âmbito de um doutoramento em Gerontologia realizado no Instituto de ciências Biomédicas Abel Salazar, com a colaboração do Instituto Superior de Serviço Social do Porto e da Câmara de Matosinhos. Este estudo visa dar conta dos diferentes modos de vivência da reforma, considerando sobretudo as mudanças que ocorrem ao nível da ocupação do tempo e das interações sociais.

A sua participação neste estudo é voluntária e confidencial.

Contudo, agradecemos antecipadamente a disponibilidade que possa vir a demonstrar em participar numa etapa de entrevistas que se seguirá a esta primeira parte do estudo.

Caso aceite participar, deverá identificar o seu inquérito com nome e contacto telefónico.

Confirmando que li e entendi toda a informação

Declaro que aceito fazer parte deste estudo

\_\_\_\_\_

## **ANEXO 3 – ASSOCIAÇÃO ENTRE PARES DE VARIÁVEIS (TESTE DO QUI-QUADRADO)**

---

## Associação entre pares de variáveis (teste do qui-quadrado)

### REFORMA RETRAIMENTO

		V1	V2	V3	V4	V5
V1	Projetos Futuro					
V2	I. G. Dinamismo Espacial	$\chi^2=10,046$ $p=0,002$ $\Phi=0,140$				
V3	Caminhadas	$\chi^2=5,592$ $p=0,018$ $\Phi=0,105$	$\chi^2=120,18$ $p=0,000$ $\Phi=0,475$			
V4	Fechamento Casa	$\chi^2=8,689$ $p=0,003$ $\Phi=-0,131$	$\chi^2=20,663$ $p=0,000$ $\Phi=-0,199$	$\chi^2=26,146$ $p=0,000$ $\Phi=-0,224$		
V5	Horas de Sono	$\chi^2=8,122$ $p=0,004$ $\Phi=-0,127$	$\chi^2=0,346$ $p=0,557$ $\Phi=-0,029$	$\chi^2=7,00$ $p=0,008$ $\Phi=-0,118$	$\chi^2=23,764$ $p=0,000$ $\Phi=0,214$	

### REFORMA FAMÍLIA

		V1	V2	V3	V4	V5	V6
V1	Coabitar Filhos						
V2	Ambiente Família	$\chi^2=0$ $p=1,000$ $\Phi=-0,003$					
V3	Relações Netos	$\chi^2=0,002$ $p=0,968$ $\Phi=-0,007$	$\chi^2=16,194$ $p=0,000$ $\Phi=0,177$				
V4	Natal Família	$\chi^2=0,522$ $p=0,470$ $\Phi=0,044$	$\chi^2=1,730$ $p=0,188$ $\Phi=0,066$	$\chi^2=4,981$ $p=0,026$ $\Phi=0,106$			
V5	Papel Reformado Família	$\chi^2=0,006$ $p=0,937$ $\Phi=-0,011$	$\chi^2=10,317$ $p=0,001$ $\Phi=0,144$	$\chi^2=6,508$ $p=0,011$ $\Phi=0,116$	$\chi^2=2,701$ $p=0,100$ $\Phi=0,085$		
V6	Ajuda Filhos	$\chi^2=15,89$ $p=0,000$ $\Phi=0,177$	$\chi^2=29,6$ $p=0,000$ $\Phi=0,238$	$\chi^2=57,631$ $p=0,000$ $\Phi=0,331$	$\chi^2=9,794$ $p=0,002$ $\Phi=0,145$	$\chi^2=33,29$ $p=0,000$ $\Phi=0,254$	

### REFORMA LAZERES

		V1	V2	V3	V4	V5
V1	Int. Atividades Culturais e Desportivas					
V2	Frequência Saídas	$\chi^2=32,689$ $p=0,000$ $\Phi=0,250$				
V3	Férias	$\chi^2=69,752$ $p=0,000$ $\Phi=0,363$	$\chi^2=16,636$ $p=0,000$ $\Phi=0,179$			
V4	Fins Semana	$\chi^2=26,783$ $p=0,000$ $\Phi=0,226$	$\chi^2=3,872$ $p=0,049$ $\Phi=0,089$	$\chi^2=79,369$ $p=0,000$ $\Phi=0,387$		
V5	Ind. Despesas Férias e Lazer	$\chi^2=57,898$ $p=0,000$ $\Phi=0,331$	$\chi^2=31,254$ $p=0,000$ $\Phi=0,244$	$\chi^2=155,609$ $p=0,000$ $\Phi=0,541$	$\chi^2=48,943$ $p=0,000$ $\Phi=0,305$	

### REFORMA REIVINDICAÇÃO

		V1	V2	V3	V4
V1	Reformados Força Nação				
V2	Opinião Papel Social Reformados	$\chi^2=48,704$ $p=0,000$ $\Phi=0,305$			
V3	Disp. Frequentar Clube Reformados	$\chi^2=0,191$ $p=0,662$ $\Phi=0,023$	$\chi^2=3,091$ $p=0,079$ $\Phi=0,080$		
V4	Relações com Reformados	$\chi^2=2,355$ $p=0,125$ $\Phi=-0,070$	$\chi^2=0$ $p=1,000$ $\Phi=-0,004$	$\chi^2=49,032$ $p=0,000$ $\Phi=0,305$	

### ÍNDICE SITUAÇÃO DE TRABALHO NO PASSADO

		V1	V2	V3	V4	V5
V1	História Profissional					
V2	Modo Remuneração	$\chi^2=0,242$ $p=0,623$ $\Phi=0,029$				
V3	Aspeto Repetitivo/ Variado Tarefas	$\chi^2=0,211$ $p=0,646$ $\Phi=0,027$	$\chi^2=4,534$ $p=0,033$ $\Phi=0,1$			
V4	Possibilidade Organizar Tarefas	$\chi^2=4,026$ $p=0,045$ $\Phi=0,097$	$\chi^2=9,744$ $p=0,002$ $\Phi=-0,145$	$\chi^2=47,218$ $p=0$ $\Phi=0,312$		
V5	Posição Sistema Autoridade	$\chi^2=0,664$ $p=0,415$ $\Phi=0,043$	$\chi^2=2,04$ $p=0,153$ $\Phi=0,069$	$\chi^2=27,468$ $p=0$ $\Phi=0,239$	$\chi^2=41,909$ $p=0$ $\Phi=0,294$	

**ÍNDICE DE ATIVIDADES FORA DO TRABALHO NO PASSADO**

		V1	V2	V3	V4
V1	Centro de Interesse/Hobby				
V2	Intensidade Atividades Culturais e Distrativas	$\chi^2 = 36,673$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,265$			
V3	Leitura	$\chi^2 = 0,178$ $p = 0,673$ $\Phi = 0,024$	$\chi^2 = 0,000$ $p = 1,000$ $\Phi = -0,004$		
V4	Participação em Organizações	$\chi^2 = 29,561$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,239$	$\chi^2 = 25,689$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,223$	$\chi^2 = 0,529$ $p = 0,467$ $\Phi = 0,037$	

**ÍNDICE DE SAÚDE**

		V1	V2	V3	V4	V5
V1	Hospitalizações					
V2	Dias Acamado	$\chi^2 = 5,579$ $p = 0,019$ $\Phi = 0,107$				
V3	Frequência Contatos Médico	$\chi^2 = 39,016$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,273$	$\chi^2 = 10,413$ $p = 0,001$ $\Phi = -0,145$			
V4	Deficiência Física	$\chi^2 = 4,477$ $p = 0,034$ $\Phi = 0,098$	$\chi^2 = 0,99$ $p = 0,753$ $\Phi = 0,023$	$\chi^2 = 8,295$ $p = 0,004$ $\Phi = 0,130$		
V5	Realizar Atividades Vida Diária	$\chi^2 = 36,320$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,264$	$\chi^2 = 6,620$ $p = 0,010$ $\Phi = 0,117$	$\chi^2 = 54,011$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,320$	$\chi^2 = 32,193$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,251$	

**ÍNDICE DE AMBIENTE SOCIAL**

		V1	V2	V3	V4	V5
V1	Presença Companheiro					
V2	Presença Filhos	$\chi^2 = 23,120$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,214$				
V3	Ambiente Família	$\chi^2 = 15,322$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,172$	$\chi^2 = 0,00$ $p = 1,000$ $\Phi = 0,004$			
V4	Ambiente Amizades	$\chi^2 = 2,381$ $p = 0,123$ $\Phi = -0,070$	$\chi^2 = 0,586$ $p = 0,444$ $\Phi = -0,040$	$\chi^2 = 0,613$ $p = 0,434$ $\Phi = 0,038$		
V5	Auxílio Necessidade	$\chi^2 = 185,828$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,591$	$\chi^2 = 19,947$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,200$	$\chi^2 = 9,059$ $p = 0,003$ $\Phi = 0,133$	$\chi^2 = 0,067$ $p = 0,795$ $\Phi = -0,15$	

**ÍNDICE ANOMIA**

		V1	V2	V3
V1	Acreditar Instituições Cuidam Pessoas			
V2	Acreditar Progresso Sociedade	$\chi^2 = 19,801$ $p = 0,001$ $\Phi = 0,191$		
V3	Utilidade do Voto	$\chi^2 = 48,439$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,300$	$\chi^2 = 20,295$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,194$	

**ÍNDICE SATISFAÇÃO**

		V1	V2	V3	V4
V1	Vida Reformado o Que Imaginou				
V2	Sentimento Inutilidade	$\chi^2_{(1)} = 13,565$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,162$			
V3	Aborrecimento com Vida	$\chi^2_{(4)} = 36,459$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,260$	$\chi^2_{(4)} = 145,655$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,519$		
V4	Saudades Vida Ativa	$\chi^2_{(4)} = 9,851$ $p = 0,043$ $\Phi = 0,141$	$\chi^2_{(4)} = 29,091$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,241$	$\chi^2_{(16)} = 77,843$ $p = 0,000$ $\Phi = 0,395$	

**Relação entre Práticas de Reforma e Variáveis Independentes**

	<b>1</b> <b>Ind_SitTrabPass</b>	<b>2</b> <b>Ind_AtiforaTrabPass</b>	<b>3</b> <b>Ind_Saude</b>	<b>4</b> <b>Ind_AmbSocial</b>	<b>5</b> <b>Escolaridade</b>	<b>6</b> <b>FormacaoProf</b>	<b>7</b> <b>Rendimento</b>
A Ind_Retramento_d	$\chi^2 = 11,668$ p =0,001 Phi = -0,151	$\chi^2 = 37,488$ p =0,00 Phi = -0,268	$\chi^2 = 42,655$ p =0,000 Phi = -0,285	$\chi^2 = 29,041$ p =0,000 Phi = -0,236	$\chi^2 = 69,841$ p =0,000 Phi = -0,364	$\chi^2 = 64,850$ p =0,000 Phi = 0,365	$\chi^2 = 51,914$ p =0,000 Phi = -0,314
B Ind_Familia_d	$\chi^2 = 2,003$ p =0,157 Phi = 0,065	$\chi^2 = 0,398$ p =0,528 Phi = 0,031	$\chi^2 = 6,301$ p =0,012 Phi = 0,112	$\chi^2 = 72,409$ p =0,000 Phi = 0,370	$\chi^2 = 1,287$ p =0,257 Phi = 0,053	$\chi^2 = 6,167$ p =0,013 Phi = -0,115	$\chi^2 = 10,722$ p =0,001 Phi = 0,145
C Ind_Lazeres_d	$\chi^2 = 21,816$ p =0,000 Phi = 0,205	$\chi^2 = 58,302$ p =0,000 Phi = 0,333	$\chi^2 = 22,423$ p =0,000 Phi = 0,207	$\chi^2 = 43,926$ p =0,000 Phi = 0,289	$\chi^2 = 76,518$ p =0,000 Phi = 0,380	$\chi^2 = 101,158$ p =0,000 Phi = -0,454	$\chi^2 = 97,770$ p =0,000 Phi = 0,429
D Ind_Reivindicacao_d	$\chi^2 = 2,462$ p =0,117 Phi = 0,072	$\chi^2 = 13,936$ p =0,000 Phi = 0,165	$\chi^2 = 0,223$ p =0,637 Phi = -0,24	$\chi^2 = 0,850$ p =0,357 Phi = 0,44	$\chi^2 = 1,348$ p =0,246 Phi = 0,054	$\chi^2 = 12,037$ p =0,001 Phi = -0,160	$\chi^2 = 12,397$ p =0,000 Phi = 0,155
E Ind_Reivindicacao1_d	$\chi^2 = 3,090$ p =0,079 Phi = 0,080	$\chi^2 = 0,650$ p =0,420 Phi = -0,039	$\chi^2 = 7,041$ p =0,008 Phi = 0,118	$\chi^2 = 0,538$ p =0,463 Phi = 0,035	$\chi^2 = 1,173$ p =0,279 Phi = 0,050	$\chi^2 = 2,962$ p =0,085 Phi = -0,081	$\chi^2 = 3,872$ p =0,049 Phi = 0,88
F Ind_Reivindicacao2_d	$\chi^2 = 0,366$ p =0,545 Phi = -0,030	$\chi^2 = 3,453$ p =0,063 Phi = 0,085	$\chi^2 = 1,323$ p =0,250 Phi = -0,054	$\chi^2 = 0,542$ p =0,462 Phi = 0,036	$\chi^2 = 2,004$ p =0,157 Phi = 0,065	$\chi^2 = 1,202$ p =0,273 Phi = -0,054	$\chi^2 = 0,195$ p =0,659 Phi = 0,23
G Ind_3ldade_d1	$\chi^2 = 9,942$ p =0,002 Phi = 0,135	$\chi^2 = 53,417$ p =0,000 Phi = 0,318	$\chi^2 = 1,852$ p =0,174 Phi = 0,062	$\chi^2 = 7,094$ p =0,008 Phi = 0,118	$\chi^2 = 30,514$ p =0,000 Phi = 0,242	$\chi^2 = 22,798$ p =0,000 Phi = -0,218	$\chi^2 = 14,250$ p =0,000 Phi = 0,166
H Ind_3ldade_d2	$\chi^2 = 18,461$ p =0,000 Phi = 0,189	$\chi^2 = 17,078$ p =0,000 Phi = 0,182	$\chi^2 = 0,075$ p =0,785 Phi = 0,016	$\chi^2 = 5,774$ p =0,016 Phi = 0,108	$\chi^2 = 11,724$ p =0,001 Phi = 0,152	$\chi^2 = 21,893$ p =0,000 Phi = -0,214	$\chi^2 = 5,102$ p =0,024 Phi = 0,101
I Participacao_d	$\chi^2 = 0,010$ p =0,919 Phi = -0,008	$\chi^2 = 0,934$ p =0,334 Phi = -0,046	$\chi^2 = 3,419$ p =0,064 Phi = -0,083	$\chi^2 = 6,012$ p =0,014 Phi = -0,109	$\chi^2 = 1,190$ p =0,275 Phi = -0,051	$\chi^2 = 3,366$ p =0,067 Phi = -0,086	$\chi^2 = 3,796$ p =0,051 Phi = -0,088

## ANEXO 4 - TESTE QUI QUADRADO DE PEARSON (AMOSTRA)

---

#### ANEXO 4 - Testes de Qui-quadrado de Pearson (Amostra)

Lugares de Residência (Freguesias)	Testes de Qui-quadrado de Pearson: bondade do ajustamento da composição da amostra face à composição da população, para a residência					
	popN	pop%	amoN	amo%	popE	cálculo de qui <sup>2</sup>
Matosinhos (Concelho)	37203	100	540	100,0		
Custóias	3792	10,2	51	9,4	55,0	0,296642881
Guifões	2405	6,5	38	7,0	34,9	0,273788128
Lavra	1986	5,3	29	5,4	28,8	0,001041752
Leça do Balio	3847	10,3	58	10,7	55,8	0,083628319
Leça da Palmeira	3712	10,0	42	7,8	53,9	2,619234896
Matosinhos	6623	17,8	99	18,3	96,1	0,085529338
Perafita	2720	7,3	33	6,1	39,5	1,063793659
Santa Cruz do Bispo	1342	3,6	31	5,7	19,5	6,814067645
São Mamede de Infesta	5472	14,7	73	13,5	79,4	0,519875861
Senhora da Hora	5304	14,3	86	15,9	77,0	1,055083153
					<b>540,0</b>	<b>12,81268563</b>
					gl	9
					qui <sup>2</sup> (5%)	16,919
						- RH0

Classe Etária	Testes de Qui-quadrado de Pearson: bondade do ajustamento da composição da amostra face à composição da população, para a classe etária				
	pop%	amoN	amo%	popE	cálculo de qui <sup>2</sup>
40 - 44 anos	0,7	1	0,2	3,8	2,038867835
45 - 49 anos	1,2	1	0,2	6,4	4,585644536
50 - 54 anos	2,4	3	0,6	13,2	7,876220463
55 - 59 anos	7,7	20	3,7	41,8	11,33818612
60 - 64 anos	16,9	55	10,2	91,5	14,5430389
65 - 69 anos	20,7	149	27,6	112,0	12,19170432
70 - 74 anos	17,5	172	31,9	94,2	64,18262679
75 ou mais anos	31,5	139	25,7	170,2	5,729860738
		<b>540</b>			<b>122,4861497</b>
				gl	7
				qui <sup>2</sup> (5%)	14,067
					+ RH0

Género	Testes de Qui-quadrado de Pearson: bondade do ajustamento da composição da amostra face à composição da população, para o género				
	pop%	amoN	amo%	popE	qui <sup>2</sup>
Masculino	44,5	224	41,5	240,2	1,093638677
Feminino	55,5	316	58,5	299,8	0,876277063
	100,0	<b>540</b>	100,0		<b>1,96991574</b>
				gl	1
				qui <sup>2</sup> (5%)	3,841
					- RH0

Fonte: INE, Censos 2011

**LEGENDA**

popN - População (N<sup>o</sup>)  
 pop% - População (%)  
 amoN - Amostra (N<sup>o</sup>)

amo% - Amostra (%)  
 popE - População (valor esperado)  
 qui<sup>2</sup> -  $\chi^2$

