



Universidade de Aveiro Secção Autónoma de Ciências da Saúde

2015

**Diana Isabel
Devesa Mateus
Rodrigues**

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA MIGRAÇÃO DE
PORTUGUESES/AS PARA A ALEMANHA:
NARRATIVAS DE PERCURSO E RETORNO**



**Diana Isabel
Devesa Mateus
Rodrigues**

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA MIGRAÇÃO DE
PORTUGUESES/AS PARA A ALEMANHA:
NARRATIVAS DE PERCURSO E RETORNO**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Alcione Leite da Silva, Professora Associada Convidada da Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro.

Dedico esta dissertação aos meus pais, Filomena e Víctor, à minha irmã, *Bá*, e ao João Nogueira, pelo apoio e incentivo em todas as minhas escolhas e decisões, e pelo carinho e compreensão demonstrados desde sempre.

O júri

Presidente

Prof^ª. Dr^ª. Maria da Piedade Moreira Brandão
Professora Adjunta da Escola Superior de Saúde da Universidade
de Aveiro

Prof^ª. Dr^ª. Maria Cristina Sousa Gomes
Professora Auxiliar do Departamento de Ciências Sociais,
Políticas e do Território da Universidade de Aveiro

Prof^ª. Dr^ª. Alcione Leite da Silva
Professora Associada Convidada da Secção Autónoma de
Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro (Orientadora)

Agradecimentos

Agradeço a todas as pessoas que me ajudaram na concretização deste trabalho, em especial:

À minha orientadora, Prof^a. Dr^a. Alcione Leite da Silva, pela disponibilidade e orientação ao longo de todo o processo;

A todos os participantes do estudo, pelo interesse e colaboração no mesmo, pois sem eles a sua realização não seria possível;

Aos meus colegas, Helena, Inês e José Carlos pela partilha deste desafio e pela constante ajuda e apoio em todas as suas fases;

À Sara e à Sofia, as minhas *chefes*, pela aventura paralela a este projeto, por todos os conhecimentos partilhados e, acima de tudo pelo incentivo, carinho e amizade que me deram desde o primeiro dia;

À minha família Aveirense, por estarem comigo em todos os momentos, e por me mostrarem o lado bom da vida, mesmo quando os objetivos parecem impossíveis de alcançar;

A todos, o meu sincero Obrigada!

Palavras-chave Envelhecimento ativo; migração internacional; migração portuguesa; migração para a Alemanha.

Resumo O envelhecimento da população portuguesa é, à semelhança dos restantes países desenvolvidos, uma realidade mundial atual. Atendendo às repercussões políticas, económicas, sociais e na saúde que este fenómeno acarreta, foi desenvolvido, pela Organização Mundial de Saúde, um novo paradigma designado por Envelhecimento Ativo. Apesar do aumento do número de estudos centrados neste paradigma, existem ainda lacunas significativas de investigações que abrangem o Envelhecimento Ativo e a Migração Internacional. Assim, a presente investigação, teve como objetivo geral explorar o processo de Envelhecimento Ativo de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e de retorno a Portugal. Este estudo foi desenvolvido com base numa abordagem qualitativa através do método da história oral de Paul Thompson. Os dados foram recolhidos por intermédio de entrevistas semiestruturadas, efetuadas a 17 participantes, onze homens e seis mulheres. Os princípios éticos foram respeitados durante todo o processo de investigação. A análise dos dados foi desenvolvida através da análise de conteúdo, com o apoio do programa QSR NVivo. Este estudo abrangeu duas categorias principais: Migração de portugueses/as para a Alemanha e Envelhecimento Ativo e Migração Internacional. Os resultados permitiram concluir que a experiência da migração foi satisfatória, tendo em conta que os objetivos da migração, como a melhoria das condições económicas e a aquisição de uma habitação própria, foram alcançados. A migração proporcionou a obtenção de rendimentos que auxiliaram a melhor qualidade de vida na velhice. A aposentação foi um marco importante para o Envelhecimento Ativo, proporcionando maior disponibilidade temporal e de interesse. A saúde, uma dimensão vulnerável para a maioria das pessoas migrantes, foi também beneficiada pelo processo migratório, devido ao acesso a serviços equitativos e com qualidade superior. De um modo geral, os resultados mostraram que a migração para a Alemanha contribuiu para uma melhor qualidade de vida dos/as participantes, considerando os determinantes do modelo de Envelhecimento Ativo da Organização Mundial de Saúde. A migração proporcionou novas oportunidades para o Envelhecimento Ativo e para uma vida com maior qualidade e dignidade.

Keywords Active ageing; international migration; portuguese migration; migration to Germany.

Abstract The aging of the Portuguese population is, like other developed countries, an actual world reality. Given the political, economic, social and health repercussions that this phenomenon leads, the World Health Organization developed a new paradigm called Active Ageing. Despite the increasing number of studies focusing on this paradigm, there are still significant gaps in those researches regarding the Active Ageing and International Migration. So, this research aimed to explore the Active Ageing process of Portuguese people who migrated to Germany and returned to Portugal. This study was developed based on a qualitative approach through the method of oral history of Paul Thompson. The data were collected through semistructured interviews, carried out at 17 participants, eleven men and six women. Ethical principles were respect throughout the research process. Data analysis was done based on content analysis, with the support of the QSR NVivo program. This study included two main categories: Migration of Portuguese people to Germany, and Active Ageing and International Migration. The results allowed concluding that the migration experience was satisfactory, given that the migration goals, such as improved economic conditions and the acquisition of a dwelling, were achieved. The migration has provided the achievement of income that helps better quality of life in old age. The retirement was an important milestone for Active Ageing, providing greater temporal availability of interest. Health, a vulnerable dimension for most migrants also benefited by the migratory process, due to access to the fair services and superior quality. Generally speaking, the results showed that the migration to Germany contributed to a better quality of life of the participants, considering the determinants of active aging model of the World Health Organization. Thus, the migration has provided new opportunities for active aging and a life with higher quality and dignity.

ACRÓNIMOS E SIGLAS

- ABVD – Atividades Básicas da Vida Diária
- AIVD – Atividades Instrumentais da Vida Diária
- AVD – Atividades da Vida Diária
- CEE – Comunidade Económica Europeia
- EA – Envelhecimento Ativo
- EUA – Estados Unidos da América
- INE – Instituto Nacional de Estatística
- OMS – Organização Mundial de Saúde
- ONU – Organização das Nações Unidas
- PALOP – Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa
- PIDE – Polícia Internacional e de Defesa do Estado
- RDA – República Democrática da Alemanha
- RFA – República Federal da Alemanha
- SNS – Sistema Nacional de Saúde
- UE – União Europeia

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1. MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES/AS PARA A ALEMANHA	4
1.1. MIGRAÇÃO: CONCEITO E TIPOLOGIAS.....	4
1.2. MIGRAÇÃO INTERNACIONAL DE PORTUGUESES/AS.....	8
1.2.1. Migração Intraeuropeia de Portugueses/as	13
1.2.1.1. Migração internacional de portugueses/as para a Alemanha.....	12
1.2.1.2. Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal....	16
1.2.1.3. Inserção sociocultural de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.....	21
1.2.1.4. Inserção laboral de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.....	25
2. ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL	29
2.1. ENVELHECIMENTO ATIVO: CONCEITO E DETERMINANTES.....	30
2.2. ENVELHECIMENTO ATIVO NO CONTEXTO DA MIGRAÇÃO INTERNACIONAL.....	35
2.2.1. Envelhecimento Ativo da Pessoa Migrante	35
2.2.2. Envelhecimento Ativo e Saúde da Pessoa Migrante	37
2.2.3. Envelhecimento Ativo e Migração Internacional: Evidências Empíricas	40
3. DELIMITAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO	47
3.1. OBJETIVOS DO ESTUDO.....	47
3.1.1. Objetivo Geral	47
3.1.2. Objetivos Específicos	47
4. DESENHO DO ESTUDO	49
4.1. HISTÓRIA ORAL DE PAUL THOMPSON.....	49
4.2. CONTEXTO E PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	51
4.3. RECOLHA DOS DADOS.....	52
4.4. ANÁLISE DOS DADOS.....	53
4.5. RIGOR DO ESTUDO.....	54
4.6. PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	55

5. RESULTADOS	57
5.1. CARACTERIZAÇÃO DOS/AS PARTICIPANTES.....	57
5.2. ENVELHECIMENTO ATIVO NO PERCURSO DA MIGRAÇÃO PARA A ALEMANHA E NO RETORNO A PORTUGAL.....	58
5.2.1. Migração de Portugueses/as para a Alemanha	58
5.2.1.1. Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal.....	58
5.2.1.2. Inserção sociocultural de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.....	70
5.2.1.3. Inserção laboral de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.....	77
5.2.2. Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes	84
5.2.2.1. Do discurso à prática do Envelhecimento Ativo no contexto da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal.....	84
5.2.2.2. Envelhecimento Ativo e saúde de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.....	91
6. DISCUSSÃO	103
6.1. ENVELHECIMENTO ATIVO DE PORTUGUESES/AS NO PERCURSO DA MIGRAÇÃO PARA A ALEMANHA E NO RETORNO A PORTUGAL.....	103
6.1.1. Migração de Portugueses/as para a Alemanha	103
6.1.1.1. Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal.....	103
6.1.1.2. Inserção sociocultural de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.....	106
6.1.1.3. Inserção laboral de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.....	108
6.1.2. Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes	110
6.1.2.1. Do discurso à prática do envelhecimento ativo no contexto da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal.....	110
6.1.2.2. Envelhecimento ativo e saúde de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.....	115

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	119
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	123

APÊNDICES

APÊNDICE I – Estudos Empíricos sobre o Envelhecimento Ativo e a Migração
Internacional

APÊNDICE II – Guião da Entrevista

APÊNDICE III – Categorias e Subcategorias do Estudo

APÊNDICE IV – Termo de Consentimento Informado, Livre e Esclarecido

APÊNDICE V – Caracterização dos/as Participantes

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Tipologia das migrações.....	6
Quadro 2 – Tipologias de retorno.....	7
Quadro 3 – Fases da migração portuguesa para a Alemanha entre 1964 e 2004.....	16
Quadro 4 – Estudos sobre o Envelhecimento Ativo.....	141
Quadro 5 – Caracterização dos participantes.....	181
Quadro 6 – Caracterização das participantes.....	185

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Evolução da migração portuguesa de 1855 a 2013.....	9
Gráfico 2 - Evolução da migração portuguesa para a Alemanha de 1964 a 2002..	14

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Distribuição da comunidade portuguesa por estado federado.....	19
Figura 2 – Determinantes do Envelhecimento Ativo.....	32
Figura 3 – Contributos da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal.....	83
Figura 4 – Influência da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal nos determinantes do EA.....	101
Figura 5 – Visualização das Categorias e Subcategorias do estudo.....	171
Figura 6 – Visualização da Subcategoria: Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.....	171
Figura 7 – Visualização da Subcategoria: Inserção sociocultural de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.....	172
Figura 8 – Visualização da Subcategoria: Inserção laboral de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.....	172
Figura 9 – Visualização da Subcategoria: Do discurso à prática do envelhecimento ativo no contexto da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.....	173
Figura 10 – Visualização da Subcategoria: Envelhecimento ativo e saúde de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portuga, e respetivas sub-subcategorias.....	173

INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico é um processo presente à escala mundial e um *acontecimento fundamental que define a sociedade contemporânea*⁽¹⁾. De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), a população idosa representava, em 2012, 11,5% do total da população mundial, sendo que as suas projeções apontavam para um contínuo aumento, podendo esta faixa etária alcançar os 22% do total da população, em 2050⁽²⁾. Uma das características relevantes do crescimento da população idosa é o aumento da esperança média de vida, que implica o exponencial crescimento do número de pessoas muito idosas (com idades acima dos 80 anos)⁽³⁾. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), atualmente, as pessoas vivem mais tempo e de forma mais saudável, o que contribui para o crescimento da proporção de pessoas idosas na população mundial⁽⁴⁾.

O cenário do envelhecimento populacional mantém esta tendência em Portugal, denotando-se um aumento da esperança média de vida, associado às baixas taxas de natalidade e fecundidade⁽⁵⁾. Em 2011, a população idosa representava 19,1% do total da população nacional, com cerca de 128 pessoas idosas por cada 100 jovens⁽⁶⁾. Esta perspetiva aponta para um cenário futuro com uma população envelhecida e carente em jovens. De um total de 29 países europeus, Portugal deverá ser o sétimo país mais envelhecido em 2030, com um índice de envelhecimentoⁱ de 175⁽⁴⁾⁽⁵⁾. Assim, assistir-se-á ao crescimento das faixas etárias mais elevadas, sendo que no ano de 2060 a população com 65 ou mais anos poderá perfazer 36% da população total residente em Portugal⁽⁵⁾.

A migração internacional é, também, um fator contributivo para o envelhecimento da população⁽⁷⁾⁽⁸⁾. Este fenómeno implica a saída de pessoas em idade ativa, e com uma elevada taxa de natalidade, com destino a países que oferecem melhores condições de vida, o que contribui para o envelhecimento do seu país de origem⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾. Portugal, país tradicionalmente caracterizado pelo fenómeno migratório, viu a sua população envelhecer, em muito, devido à intensa saída de mão-de-obra, principalmente a partir de meados do século XX⁽⁸⁾.

Face à atual realidade demográfica mundial e nacional, a OMS tem vindo a alertar os governos e a população em geral, para os diversos desafios inerentes ao envelhecimento populacional. O aumento do número de pessoas idosas tornou-se num desafio, no âmbito da saúde e da proteção social. A necessidade de mudança dos

ⁱO índice de envelhecimento corresponde à relação existente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com menos de 15 anos numa dada população⁽⁵⁾.

estereótipos relacionados com o envelhecimento, com a velhice e com o seu impacto económico, político e social nas sociedades, contribuíram para a criação de um novo paradigma, o Envelhecimento Ativo (EA), pela OMS⁽⁴⁾.

Uma das áreas de pesquisa menos abrangida pelos estudos sobre o EA está relacionada com o processo de envelhecimento da pessoa migrante. Assim, a expressiva lacuna de estudos nesta área, torna-a prioritária em termos de investigação. Com o objetivo de contribuir para o aumento do conhecimento na área do EA da pessoa migrante, surge a presente investigação enquadrada num protocolo de estudos, mais amplo e direcionado para o processo de EA de portugueses/as migrantes em vários países, nomeadamente na Alemanha, no Brasil, na França e na Venezuela. No caso específico deste estudo, focamos a experiência do percurso da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal.

Este estudo foi desenvolvido com base numa abordagem qualitativa, com recurso ao método da história oral de Paul Thompson⁽¹¹⁾. Através das narrativas de portugueses/as, com idades compreendidas entre os 52 e os 82 anos, procurámos conhecer as experiências da sua migração para a Alemanha, entre 1965 e 1978, e do seu retorno a Portugal, entre 1973 a 2011, focando o seu processo de EA ao longo desta jornada.

A presente dissertação de mestrado encontra-se estruturada em seis capítulos. No primeiro, focamos o tema da migração de portugueses/as para a Alemanha, enquanto eixo teórico do estudo, numa perspetiva de percurso e retorno. Circunscrevemos, primeiramente, as conceções e as tipologias da migração, focando em seguida a migração internacional de portugueses/as para a Alemanha. Abordamos, ainda, a trajetória da migração de portugueses/as, a sua inserção sociocultural e laboral, tanto no percurso para a Alemanha, como no retorno a Portugal.

O segundo capítulo centra-se no segundo eixo teórico deste estudo, e nele retratamos o EA no contexto migratório. Descrevemos a conceção do EA, de acordo com a OMS⁽⁴⁾, contextualizando este paradigma na conjuntura migratória. Neste capítulo, abordamos também a dimensão da saúde da pessoa migrante e apresentamos as evidências empíricas sobre o EA e a migração internacional.

No terceiro capítulo, delimitamos e justificamos o objetivo deste estudo. No quarto capítulo, procedemos à descrição do método da história oral de Paul Thompson⁽¹¹⁾, seguido pela exposição do desenho do estudo.

No quinto capítulo apresentamos os resultados do estudo, o qual inclui a trajetória da migração de percurso para a Alemanha e de retorno a Portugal, seguida pela inserção sociocultural e laboral dos/as participantes. Mostramos ainda, os resultados relativos ao

processo de EA, com base nas experiências de vida dos/as participantes. No sexto capítulo, expomos a discussão dos resultados obtidos, com o auxílio do referencial teórico e empírico utilizado.

1. MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES/AS PARA A ALEMANHA

Os movimentos populacionais, nas suas diversas formas (invasões, conquistas, colonizações), são uma constante ao longo da história⁽¹²⁾. Podemos então dizer que os *seres humanos sempre foram migrantes e que a história da humanidade é também uma história das migrações*⁽¹²⁾⁽¹³⁾. A constância deste fenómeno tem suscitado a atenção de diversas áreas científicas e o seu estudo evidenciado a sua complexidade⁽¹⁴⁾. Para a compreensão do processo migratório é necessário considerar a viagem de percurso, a chegada ao destino e todas as questões que surgem ao longo desse trajeto⁽⁸⁾. Importa também olhar para a corrente migratória como um movimento populacional influenciado pelo local de partida, pela família enquanto campo de decisão no contexto económico, social e afetivo, pelas trajetórias individuais, comportamentos, tensões e projetos de migração⁽⁸⁾.

Assim, abordamos, de seguida, o fenómeno da migração internacional, enquanto eixo analítico deste estudo. Focamos as conceções e tipologias da migração internacional, com ênfase na migração de portugueses/as para a Alemanha, no seu fluxo migratório e no seu contexto.

1.1. MIGRAÇÃO: CONCEITO E TIPOLOGIAS

O verbo *migrar* encontra a sua origem etimológica no termo latino *migrare*, que tem como significado a *mudança de um lugar para o outro, a mudança de residência*⁽¹⁵⁾. Este termo tem vindo a ser utilizado para designar movimentos populacionais de duração, magnitude e longitude variáveis, ou apenas alguns dos seus elementos⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾.

A migração é um fenómeno social que possui numerosas e variadas causas, fazendo com que a sua definição se demonstre complexa⁽¹²⁾⁽¹⁷⁾. Da panóplia de definições existentes à volta deste termo, cada uma assenta na dimensão da disciplina que a estuda e nenhuma contempla as diversas dimensões existentes⁽¹⁷⁾⁽¹⁸⁾. Um salientam os aspetos espaciais, outras a dimensão temporal e outras ainda as características políticas⁽¹²⁾. O Quadro 1 sintetiza algumas das tipologias mais utilizadas para a distinção das diversas dimensões da migração.

Quadro 1 - Tipologia das migrações.

Dimensão	Tipo de Migração
Espaço	<ul style="list-style-type: none"> • Migração Interna • Migração Internacional <ul style="list-style-type: none"> - Emigração - Imigração
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Migração Temporária • Migração Definitiva
Política	<ul style="list-style-type: none"> • Migração Legal • Migração Ilegal/Clandestina

Fonte: Adaptado de Marques⁽¹²⁾.

Migrar implica a transição física das pessoas, denominando-se migração interna quando ocorre dentro das fronteiras de um país⁽¹⁶⁾⁽¹⁷⁾⁽¹⁹⁾, ou migração internacional se ocorrer entre diferentes países⁽¹⁹⁾⁽²⁰⁾⁽²¹⁾. A migração internacional diz então respeito à mudança da jurisdição de um estado para o outro⁽¹²⁾⁽¹⁶⁾, e a pessoa migrante internacional pode ser definida como alguém que reside num país que não o seu de nascimento⁽²²⁾.

A migração permanente implica a mudança de país com o objetivo de fixar residência por um período igual ou superior a um ano⁽¹⁴⁾⁽²³⁾ e a pessoa migrante permanente é aquela que adquire estatuto legal com objetivo de fixação definitiva no país de destino⁽²⁰⁾. A migração temporária consiste na fixação de residência num outro país por um período inferior a um ano⁽¹⁴⁾⁽¹⁶⁾.

A dimensão política da migração pode ser classificada como legal ou ilegal a partir, respetivamente, da aquisição ou não de autorização de residência ou permanência no país de destino⁽¹²⁾. A migração legal implica o preenchimento dos requisitos necessários para o processo de migração⁽²¹⁾.

Após o período além-fronteiras, o retorno à origem apresenta-se como a última fase do ciclo migratório⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾, sendo também parte integrante do processo migratório⁽²⁶⁾⁽²⁷⁾⁽²⁸⁾⁽²⁹⁾. No entanto, e devido ao seu impacto estatisticamente menor, esta etapa tem vindo a ser pouco abordada nos estudos relativos à migração⁽⁸⁾⁽³⁰⁾, existindo maior ênfase nas deliberações que dão origem à migração e na compreensão do percurso no país de destino⁽³¹⁾.

O termo *retorno* pode ser definido como o *resultado esperado do ciclo migratório*⁽³²⁾⁽³³⁾, e a migração de retorno é compreendida como o movimento das pessoas migrantes que regressam ao seu país de cidadania, depois de terem sido migrantes internacionais num outro país, e que têm o objetivo de aí se voltarem a fixar durante, pelo menos, um ano⁽³⁴⁾.

Na dimensão temporal, o retorno pode ser classificado como temporário ou definitivo⁽⁸⁾⁽²⁷⁾. No retorno temporário, a pessoa migrante mantém residência no país de destino, regressa à origem, para férias e para eventos festivos, acompanhando os acontecimentos no país de destino⁽²⁷⁾. Relativamente ao retorno definitivo, a pessoa migrante regressa e reinsere-se na sociedade de origem, sem desejar voltar a sair do seu país⁽²⁷⁾. Assim como a migração, também o retorno possui uma panóplia de tipologias, dependendo da dimensão estudada. O Quadro 2 sintetiza algumas dessas tipologias.

Quadro 2 - Tipologias de retorno.

Tipologia de Retorno	Definição
Retorno Continuado	A pessoa migrante regressa à origem, faz investimentos mas sem resultado de sucesso. Não se readaptando volta a migrar, mantendo sempre o desejo de retornar.
Retorno do Transmigrante	A pessoa migrante regressa ao país de origem durante uma temporada e volta ao destino, de forma cíclica. Esta forma de retorno associa-se a pessoas migrantes com uma vida estável, com casa e participação ativa, na origem e no destino.
Retorno de Fracasso	O período no destino é curto e envolve principalmente pessoas migrantes de origem rural que se inseriram em profissões de baixo nível, nunca se tendo integrado nas sociedades de acolhimento. Retornam em condições idênticas às da ida, não cumprindo os objetivos do projeto migratório.
Retorno Conservador	As pessoas migrantes mantêm comportamentos ligados ao local de origem. Vivem com a obsessão do retorno e da expansão no seu país, regressando ainda em idade ativa.
Retorno de Aposentação	As pessoas migrantes regressam na idade da aposentação e com êxito: regressam para aproveitar a vida com as economias que conseguiram ao longo da vida.

Retorno de Inovação	As pessoas migrantes desenvolveram conhecimentos, atitudes e habilidades profissionais no destino e reinseriram-se, no país de origem de forma mais eficaz.
----------------------------	---

Fonte: Adaptado de Alves⁽⁸⁾ e Siqueira⁽²⁷⁾⁽²⁸⁾.

Em síntese, a migração internacional implica o movimento de pessoas entre duas sociedades. Esta mudança, de um local para outro, durante um específico período de tempo, envolve a transposição de fronteiras e a mudança de jurisdição de um país (origem) para outro (destino). A migração de retorno, traduz o término do percurso migratório das pessoas que tenham decidido deixar definitivamente o país de destino, para regressar, de forma permanente, ao seu país de origem.

Ao longo do presente estudo, focamos a migração internacional para a Alemanha, realizada de forma legal e do tipo permanente, assim como o retornoⁱⁱ de portugueses/as a Portugal. Contextualizamos a migração internacional de portugueses/as, bem como as mudanças dos seus fluxos migratórios ao longo dos séculos, com especial foco na migração para a Alemanha.

1.2. MIGRAÇÃO INTERNACIONAL DE PORTUGUESES/AS

A migração tem sido um fenómeno constante da sociedade portuguesa, apresentando raízes multisseculares⁽³⁵⁾⁽³⁶⁾⁽³⁷⁾, como se pode constatar no Gráfico 1. Terá tido início na colonização da Madeira (por volta do ano de 1425)⁽³⁶⁾ e desde então foi sendo *progressivamente assimilada no modo de vida e na mentalidade dos portugueses*⁽³⁸⁾⁽³⁹⁾⁽⁴⁰⁾. A expansão ultramarina contribuiu para os fluxos migratórios, tendo como objetivos a colonização, a comercialização, a evangelização e a administração dos novos territórios⁽¹⁶⁾⁽³⁶⁾⁽³⁷⁾⁽³⁸⁾. Já naquela época se distinguiam dois tipos de migração portuguesa: existia, por um lado, aquela que obedecia à colonização segundo um plano

ⁱⁱO conceito de *retorno* possui, na cultura portuguesa, uma conotação negativa, associada ao *retorno maciço* de nacionais residentes nas antigas colónias ultramarinas, após a sua independência. No entanto, os termos *rückkehr*, *return* ou *retour*, explicitam a *ideia subjacente de alguém que voltará para donde veio*, traduzindo-se para português como *retorno* e *retornado*⁽³³⁾. Assim, de acordo com a literatura, especialmente na língua inglesa, *return migration* significa *migração de retorno*, ou regresso ao país de origem. Como tal, o termo *retorno*, utilizado no presente estudo, adota este significado e não a conotação associada ao retorno das ex-colónias portuguesas.

estatal e, por outro lado, existiam cada vez mais portugueses/as a migrar por motivos individuais e por conta própria, sendo este último o tipo de migração que prevaleceu⁽³⁷⁾⁽³⁸⁾.

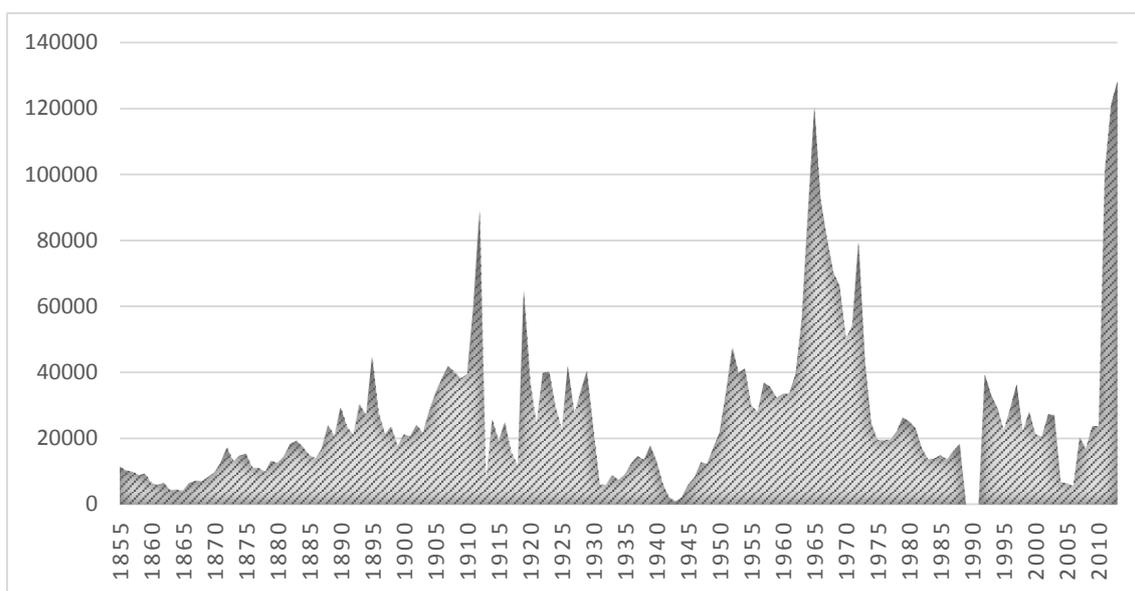


Gráfico 1- Evolução da migração portuguesa de 1855 a 2013. Fonte: Peixoto⁽⁷⁾, Baganha⁽¹⁴⁾⁽³⁵⁾ e Instituto Nacional de Estatística (INE)⁽⁴¹⁾ⁱⁱⁱ.

Na primeira metade do século XVI, o movimento migratório rumava, essencialmente, para a Índia, sendo que a partir de meados desse século, começou a desenvolver-se a migração para o Brasil. Durante os dois séculos que se seguiram, o Brasil foi o principal centro de atração da migração portuguesa, em muito pela perspectiva de um enriquecimento fácil, proporcionado pelas descobertas mineiras⁽³⁶⁾⁽³⁷⁾.

O século XIX foi caracterizado por saídas intensas de migrantes portugueses/as rumo ao Brasil, América Latina, Estados Unidos da América (EUA), Canadá, África do Sul e ex-colônias portuguesas (sobretudo Angola e Moçambique)⁽³⁷⁾⁽⁴²⁾. A partir deste século, a migração portuguesa adquiriu novas características, deixando de estar integrada num projeto imperial, passando a ser condicionada pela conjuntura do mercado de trabalho nacional e internacional⁽³⁷⁾⁽⁴³⁾.

A Primeira Grande Guerra (1914-1918) interrompeu drasticamente este fluxo migratório, que continuou logo após o seu término. No período compreendido entre 1855 e 1930, cerca de um milhão de portugueses/as deixaram Portugal⁽¹⁴⁾, salientando-se o

ⁱⁱⁱ A interrupção na série estatística entre 1988 e 1992 surgiu pela alteração da fonte utilizada para contabilizar as pessoas migrantes. Até 1988 a contagem era baseada no número de passaportes emitidos, e a sua extinção pela adesão de Portugal à UE, levou a que o INE iniciasse um novo processo de medição, baseado num inquérito por amostragem⁽⁷⁾.

acentuado impacto que a migração internacional possui na história portuguesa. Em 1929, com a grande recessão, o número de saídas voltou a baixar sensivelmente, sendo que, nos finais da década de 1930, se tornou quase nula, devido à Segunda Guerra Mundial (1939-1945)⁽⁴³⁾.

A partir da década de 1950, o número de saídas voltou a aumentar⁽³⁸⁾⁽⁴³⁾. Este surto da migração portuguesa trouxe novos destinos às pessoas migrantes. Tradicionalmente dirigida para os países transatlânticos, a migração passou a encaminhar-se preferencialmente para a Europa, muito especialmente para França e Alemanha⁽¹⁶⁾. O fluxo migratório nacional passou, então, a integrar-se nos processos de transferência de forças de trabalho, dos países do Sul, para os do Norte da Europa⁽³⁸⁾. Também o número de portugueses/as migrantes que, anualmente, saíam de Portugal, atingiram volumes anteriormente desconhecidos. A partir de meados da década de 1960, *o saldo migratório anual ultrapassou o saldo fisiológico, proporcionando um decréscimo da população portuguesa, em termos absolutos*⁽⁴²⁾.

Entre 1953 e 1973, foram emitidos, pelos países da Comunidade Económica Europeia (CEE), cerca de oito milhões de primeiras autorizações de trabalho a pessoas migrantes europeias, evidenciando a maciça transferência de mão-de-obra do sul periférico, para o norte industrializado, que se verificou durante a fase de crescimento sustentado do pós-guerra⁽³⁸⁾. Durante este período, a Europa industrializada levou a cabo uma política sistemática de recrutamento de trabalhadores, facilitando a fixação destas pessoas migrantes, e das suas famílias, devido à necessidade de mão-de-obra existente⁽⁴⁴⁾. Estes países tinham a convicção de que esta seria uma situação temporária, podendo ser facilmente invertida, após a resolução dos desequilíbrios conjunturais do mercado de trabalho; assim que as pessoas migrantes amealhassem as poupanças necessárias; ou quando fossem confrontados com situações de desemprego, retornando aos seus países de origem⁽³⁸⁾⁽³⁹⁾.

A crise económica da década de 1970 (1973-1974), sentida em todos os países dependentes dos estados produtores de petróleo⁽⁴³⁾, levou a uma diminuição da procura de mão-de-obra pelos países industrializados da Europa e à conseqüente implementação de políticas de migração restritivas⁽³⁸⁾⁽⁴⁵⁾. Este quadro económico e político desfavorável influenciou decisivamente o volume migratório português. Simultaneamente, surgiu uma nova realidade em Portugal, a Revolução de 25 de Abril de 1974, que colocou fim à ditadura vivida durante mais de 40 anos. A instauração da democracia em Portugal proporcionou o seu desenvolvimento, assim como a sua aproximação à restante Europa,

motivando os/as portugueses/as a ficarem no seu país⁽³⁹⁾. Este cenário de forte mudança foi, também, acompanhado por uma alteração da estrutura migratória, advinda do término da Guerra do Ultramar (1961-1974). Portugal passou, assim, a registar um maciço movimento inverso: a chegada de portugueses/as vindos/as das ex-colónias africanas⁽⁴⁶⁾⁽⁴⁷⁾.

A partir de meados da década de 1980, a corrente migratória ressurgiu, sobretudo pela alteração do contexto institucional⁽¹²⁾. Com a adesão de Portugal à CEE, em 1986, as empresas portuguesas começaram a subcontratar a sua força de trabalho no espaço comunitário, conduzindo ao desenvolvimento de novas formas migratórias, como o destacamento de milhares de trabalhadores portugueses para a Alemanha⁽⁴⁸⁾. Esta década ficou também marcada pelo advento de novas formas de migração, como o predomínio da componente familiar e o aumento do número daqueles que anualmente regressaram ao seu país de origem⁽¹²⁾⁽³⁸⁾. O aparecimento de novos destinos, como os EUA, o Médio Oriente, a Austrália, o Canadá, a Venezuela e a África do Sul, marcou de igual forma este decénio do século XX⁽³⁷⁾.

Na década de 1990, Portugal pertencia à União Europeia (UE – anterior CEE) e aproveitando a aproximação aos demais países da Europa Ocidental, procurava equiparar-se aos mesmos. A corrente migratória desta década manteve-se constante, com uma elevada taxa de migração temporária, advinda da abertura das fronteiras comunitárias⁽³⁹⁾⁽⁴⁰⁾ e associada ao fluxo internacional de trabalho⁽³⁸⁾. Os destinos da migração, ao longo daquela década, continuaram a ser países intraeuropeus, nomeadamente a França, a Suíça e a Alemanha⁽⁷⁾. Foi também neste decénio que se verificou um novo movimento inverso. Tradicionalmente um país emissor de pessoas migrantes, Portugal passou a ser um país recetor de pessoas migrantes⁽¹²⁾⁽¹⁶⁾, vindas principalmente do Brasil, dos países africanos de língua oficial portuguesa (PALOP)⁽³⁹⁾ e de países da Europa de Leste⁽⁷⁾⁽³⁸⁾.

No primeiro decénio do século XXI, a migração portuguesa voltou a assinalar um reforço no número de saídas, principalmente para novos destinos, como o Reino Unido e Espanha, bem como mantendo destinos pré-existentes, como o Luxemburgo e a Suíça⁽⁴⁰⁾. Em 2007, Portugal era o sexto país do espaço económico europeu com maior volume de migração, mostrando que a população portuguesa continua a preferir o espaço europeu como destino migratório⁽⁴⁰⁾.

A partir de 2010, a migração portuguesa cresceu rapidamente, mantendo a composição dos seus destinos fazendo, também, ressurgir a migração para a Alemanha.

Atualmente, o Reino Unido é o principal país de destino dos/as portugueses/as, seguido da Suíça, Alemanha e Espanha⁽⁴⁹⁾. A Europa continua a ser preferência dos/as portugueses/as migrantes, sendo destino de 80% a 85% desta população. Neste último decénio do século XXI, os países africanos voltaram a ser alvo da migração portuguesa, mas com uma menor expressão. Cerca de 10% a 12% dos/as portugueses/as migrantes saíram do país rumo a Angola e Moçambique⁽⁴⁹⁾.

Em retrospectiva, na história da migração portuguesa, distinguem-se dois ciclos migratórios principais. O primeiro, transatlântico, que aparece com maior expressão em meados do século XIX e dura até à década de 1950. O segundo, intraeuropeu, surge entre a década de 1950 e dura até ao final da década de 1970⁽³⁵⁾. Este segundo ciclo será, seguidamente, analisado, como meio introdutório da migração de portugueses/as para a Alemanha, foco deste estudo.

1.2.1. Migração Intraeuropeia de Portugueses/as

Em 1945, com o final da Segunda Guerra Mundial, o cenário europeu era desolador. A Europa Ocidental encontrava-se parcialmente destruída e financeiramente dependente dos EUA⁽³⁹⁾⁽⁵⁰⁾. Assim, durante as décadas de 1950 e 1960, como consequência das transformações políticas e económicas do pós-guerra, a Europa teve a necessidade de se reconstruir e reerguer⁽³⁹⁾⁽⁵¹⁾. A realidade dos países do sul europeu, como Espanha e Portugal, era caracterizada pelo subdesenvolvimento, pobreza e escassas oportunidades de inverter a situação⁽³⁹⁾. A conjugação destas circunstâncias reconfigurou os fluxos migratórios, tornando-os num processo de transferência de mão-de-obra dos países do sul, para os países mais industrializados da Europa⁽¹²⁾⁽³⁹⁾.

A década de 1960 marcou, desta forma, a viragem histórica nos destinos da migração portuguesa. *O sonho de uma vida melhor passou a apresentar-se muito mais próximo, no palco dos países europeus*, principalmente para a França e para a Alemanha⁽³⁷⁾⁽³⁹⁾⁽⁴⁶⁾⁽⁵²⁾.

Seguidamente, contextualizamos, de forma breve, a migração internacional de portugueses/as rumo à Alemanha, como meio introdutório da apresentação e descrição do seu percurso migratório e do seu retorno a Portugal.

1.2.1.1. Migração internacional de portugueses/as para a Alemanha

Depois do segundo conflito mundial e face às baixas da população em idade ativa, a Alemanha começou a importar mão-de-obra estrangeira, necessária para os sectores de trabalho secundários, com o propósito de reconstruir o país⁽¹²⁾⁽⁵³⁾. Celebrou, deste modo, acordos bilaterais com diversos países da Europa do sul e do norte de África, nomeadamente com a Itália (1955), Espanha, Grécia (1960), Turquia (1961), Marrocos (1963), Portugal (1964), Tunísia (1965) e Jugoslávia (1968)⁽⁵⁰⁾⁽⁵⁴⁾⁽⁵⁵⁾. A assinatura destes acordos revelava a existência de interesses complementares entre os países envolvidos. A Alemanha precisava de mão-de-obra estrangeira para reverter a sua situação e manter o seu desenvolvimento económico⁽⁵³⁾⁽⁵⁶⁾. Para os restantes países, a migração permitiria abrandar as suas taxas de desemprego e facilitaria a formação e especialização profissional dos seus trabalhadores⁽⁵⁷⁾.

A República Federal da Alemanha (RFA) procurou, desde o começo, enquadrar o processo de recrutamento e de adaptação das pessoas migrantes, em bases controláveis e legalmente bem definidas, tentando evitar a migração clandestina, assim como o aparecimento de problemas de inserção⁽⁴³⁾. Desta forma, a migração de pessoas para a Alemanha foi firmemente controlada e estritamente ligada aos contratos de trabalho, tendo sido assumida como temporária, pelos países envolvidos⁽⁵⁴⁾⁽⁵⁶⁾.

Os/as portugueses/as começaram a chegar à Alemanha em 1964⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁵⁾ (Gráfico 2), para trabalhar nas várias unidades industriais espalhadas pelo país. Assim como as outras nacionalidades que também migraram ao abrigo dos acordos bilaterais, os/as portugueses/as tiveram um papel fundamental na reconstrução da Alemanha, contribuindo para o chamado *Wirtschaftswunder* ou *milagre económico alemão*⁽⁵⁶⁾.

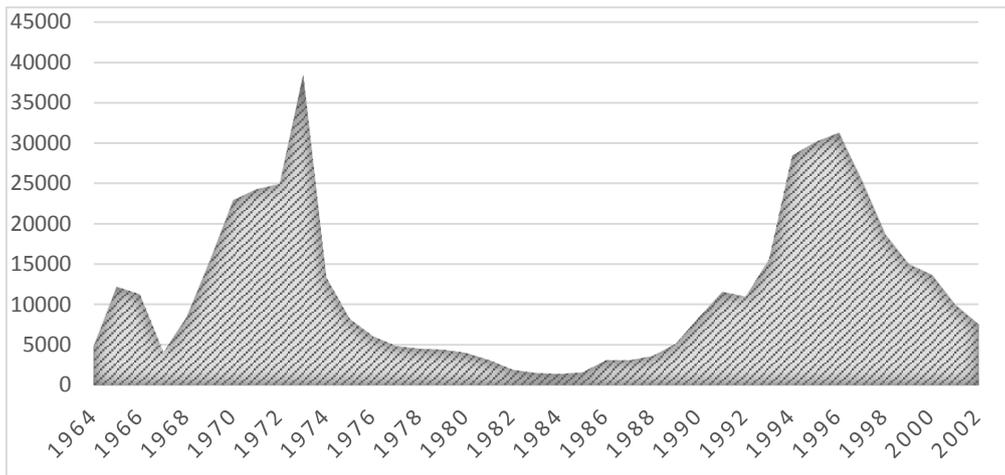


Gráfico 2- Evolução da migração portuguesa para a Alemanha, de 1964 a 2002. Fonte: Baganha⁽³⁵⁾.

A fase de expansão económica que a Alemanha vivia desde o final da II Guerra Mundial sofreu uma quebra por volta de 1967⁽⁵⁷⁾. Começaram-se a sentir os primeiros sinais de recessão, o que provocou um agravamento do desemprego, levando à redução das entradas de mão-de-obra estrangeira⁽⁵⁶⁾. Porém, no início da década de 1970, o fluxo migratório de portugueses/as para a Alemanha voltou a registar uma considerável subida, atingindo o seu auge em 1973⁽⁵⁵⁾. A partir desta data, e face ao elevado número de pessoas migrantes a entrarem no país, o governo alemão decidiu fechar as fronteiras a quem não fosse cônjuge ou filho de uma pessoa migrante anteriormente legalizada⁽⁵⁵⁾⁽⁵⁷⁾. Esta política restritiva fez com que a percentagem da migração portuguesa decaísse abruptamente, justificando-se o número de saídas verificadas em virtude do reagrupamento familiar⁽³⁹⁾.

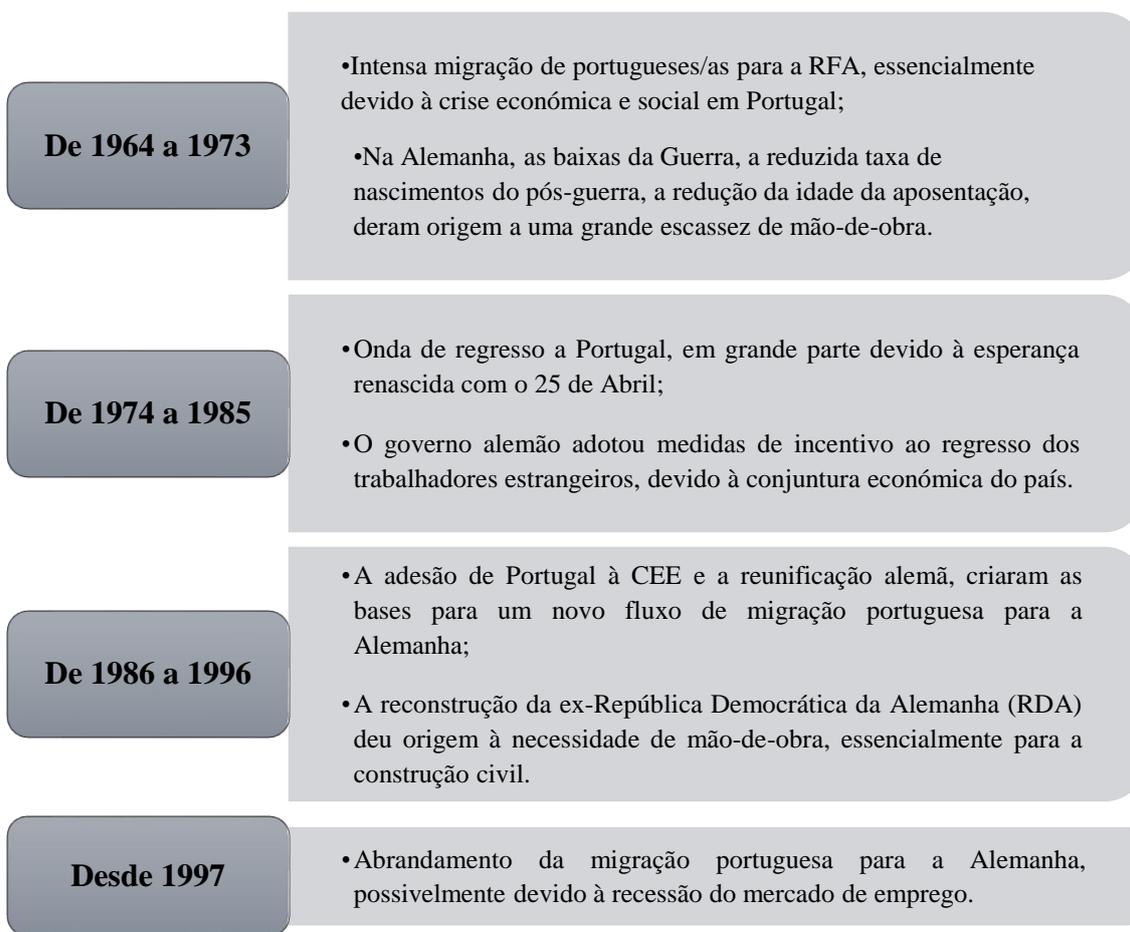
A promulgação do fecho das fronteiras quase coincidiu com a revolução de Abril de 1974. A expectativa da alteração radical e a curto prazo das estruturas socioeconómicas da sociedade portuguesa, motivou o regresso antecipado de uma parte significativa dos/as portugueses/as migrados/as na Alemanha. Os/as que nunca tinham saído de Portugal, possuíam a mesma esperança, o que também poderá explicar a quebra das saídas nacionais para aquele país nesse ano⁽³⁹⁾.

Durante a década de 1980, esta tendência migratória descendente manteve-se, sendo que o retorno ao país de origem começou a ser incentivado. Em 1983, as elevadas taxas de desemprego que se faziam sentir, levaram o governo alemão a publicar a chamada *Lei de Apoio ao Regresso dos Imigrantes*⁽⁵⁶⁾. Esta lei previa a criação de atrativos, que incentivavam o retorno dos trabalhadores estrangeiros. Por um lado fixava

um prémio para atribuir aos/às trabalhadores/as estrangeiros/as que abandonassem o país definitivamente. Por outro lado, permitia à pessoa migrante o levantamento dos seus descontos feitos ao longo de todos os anos de trabalho⁽⁴³⁾. Esta política contribuiu para o regresso de muitos/as portugueses/as, aliciados pela tentação do começo de uma nova vida em Portugal⁽³⁷⁾. A Alemanha sofreu, assim, uma redução na receção de migrantes portugueses/as durante o decénio de 1980, tendo, em 1986, vivenciado uma nova viragem no movimento migratório⁽⁵⁵⁾. O aumento do número de saídas de portugueses/as rumo ao solo germânico justificou-se pela adesão de Portugal à CEE e pelos novos perfis migratórios, que caracterizam os anos 80 do século passado, nomeadamente a migração temporária e o reagrupamento familiar⁽³⁷⁾.

A partir de 1991, a migração portuguesa rumo à Alemanha, voltou a crescer intensamente, devido à entrada de portugueses/as, que permaneceram temporariamente em terras alemãs e cuja evolução resultou das novas possibilidades de circulação dos trabalhadores portugueses⁽³⁹⁾⁽⁴⁵⁾⁽⁴⁸⁾. Após a queda do Muro de Berlim, em 1989, e com a consequente reunificação da Alemanha, milhares de portugueses/as migraram rumo àquele país, para trabalhar, principalmente no sector da construção civil⁽³⁸⁾⁽⁴⁸⁾. No final desta década, o movimento temporário dos/as trabalhadores/as portugueses/as entrou numa fase decrescente, devido à ação legislativa do governo alemão, que impôs restrições na entrada de trabalhadores/as estrangeiros/as⁽⁷⁾⁽⁴⁸⁾.

De um modo geral, a migração portuguesa para a Alemanha, desde o início da década de 1960, foi marcada por quatro grandes períodos, como exposto no Quadro 3.



Quadro 3 - Fases da migração portuguesa para a Alemanha entre 1964 e 2004. Fonte: Governo de Portugal⁽⁵⁴⁾.

Após a breve contextualização da história da migração de portugueses/as para a Alemanha, abordamos, seguidamente, os contextos da sua trajetória de migração, assim como da sua inserção sociocultural e laboral, sempre com a perspetiva do percurso migratório, nas décadas de 1960 e 1970, e do retorno a Portugal, a partir da década de 1970.

1.2.1.2. Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal

Na década 1960, Portugal era um país muito atrasado, quando comparado com a maioria dos países da Europa Ocidental. Encontrava-se sob o regime do Estado Novo que se destacava pela censura e opressão, vivendo, em paralelo, a Guerra Colonial⁽²⁵⁾. A maioria da população era analfabeta e possuía perspetivas profissionais muito limitadas, sendo que as suas escassas fontes de rendimento provinham do árduo trabalho na

agricultura⁽⁵²⁾⁽⁵⁸⁾. O estado de miséria do país verificava-se ainda pela sua baixa taxa de industrialização, em detrimento da grande produção agrícola, pelo reduzido número de pessoas abrangidas pelo sistema de segurança social, e pelo diminuto número de médicos e enfermeiros por habitante⁽⁵²⁾. Naquela época, também as desigualdades existentes entre homens e mulheres eram bem vincadas⁽⁵⁹⁾. Num dos seus textos, António de Oliveira Salazar defendia que *o homem deveria lutar com a vida no exterior, na rua, e a mulher a defendê-la, no interior da casa*⁽⁶⁰⁾. Enquanto os homens tinham o papel de *chefe de família* e estavam responsáveis pelo sustento da mesma, as mulheres ficavam em casa, dedicando-se exclusivamente aos filhos e às tarefas domésticas⁽⁵⁹⁾.

A soma destes aspetos caracterizava Portugal como um país pobre, pouco desenvolvido e oprimido, o que impulsionou a onda de saídas da população portuguesa⁽⁵⁰⁾⁽⁵²⁾. Migrar para outros países europeus era, nesta conjuntura, uma solução viável e com boas perspetivas de sucesso. A proximidade geográfica e as facilidades de transporte possibilitavam, inclusive, uma primeira viagem, para averiguar das condições de trabalho e de habitação⁽³⁷⁾.

A Alemanha, não só pela sua proximidade geográfica, mas também pelas políticas migratórias da altura, passou a ser, desde 1964, uma opção de destino para os/as portugueses/as migrantes⁽⁴⁸⁾. O fluxo migratório para terras alemãs ocorreu ao abrigo do *Acordo Relativo ao Recrutamento e Colocação de Portugueses na República Federal da Alemanha*, celebrado entre os dois países⁽⁵⁶⁾⁽⁶¹⁾ e ocorreu, maioritariamente, de forma legal. A lei alemã regulava, firmemente, os movimentos migratórios, tendo obrigado à criação de uma estrutura que preparasse a migração e autorizasse a emissão do passaporte de migrante, ou a sua suspensão⁽⁴⁸⁾. Os homens, entre os 18 e os 45 anos, necessitavam da satisfação dos regulamentos militares aplicáveis, devido à Guerra Colonial. Às esposas de migrantes e aos seus filhos, menores de idade, era permitida a entrada no país⁽⁵⁶⁾⁽⁶¹⁾ desde que apresentassem a devida autorização dos seus maridos ou de quem exercesse o poder paternal⁽⁴⁶⁾, respetivamente. As permissões de residência eram concedidas por tempo determinado e sempre associadas ao emprego⁽⁵⁶⁾.

A maioria das pessoas que migraram, naquela época, assim procederam, principalmente, por motivos económicos⁽¹⁷⁾⁽²⁷⁾⁽²⁸⁾⁽⁴⁷⁾. Contudo, o fluxo português comportou também pessoas migrantes com motivações de outra natureza: uns sentiam o desejo de conhecer novas culturas⁽⁶²⁾⁽⁶³⁾; alguns procuraram evadir-se de uma futura mobilização para a Guerra Colonial⁽⁴⁷⁾⁽⁵³⁾; outros eram politicamente contra o regime e sentiam a sua segurança e integridade física ameaçada; outros ainda, tais como antigos

ministros, empresários, financeiros e profissionais liberais, recebiam a perda de privilégios ou uma súbita diminuição dos seus rendimentos⁽¹³⁾⁽³⁷⁾.

O reagrupamento familiar foi, também, uma importante motivação para a saída de portugueses/as em direção à Alemanha, principalmente durante a década de 1970⁽¹⁰⁾⁽⁴³⁾, tendo constituído uma importante componente do movimento migratório⁽⁴⁴⁾. Esta migração familiar fez aumentar o número de mulheres migrantes, que tinham como objetivo juntarem-se aos seus cônjuges, migrados na Alemanha⁽⁴⁴⁾.

O grosso da migração daquele período era constituído por pessoas pobres, de condição humilde e analfabetos⁽³⁸⁾. Assim a típica pessoa migrante portuguesa, nas décadas de 1960 e 1970, era predominantemente do sexo masculino, solteiro, em idade ativa e com baixas qualificações escolares⁽³⁹⁾⁽⁴⁴⁾⁽⁴⁶⁾⁽⁶⁴⁾. Distinguiam-se, no entanto, dois grupos de pessoas migrantes: o primeiro era constituído por homens que casavam com portuguesas, que os acompanhavam posteriormente e, normalmente com o visto de turista. O segundo grupo era formado por recém-casados, frequentemente com filhos⁽⁵⁷⁾. Muitos destes homens tentavam ganhar alguma estabilidade e condições no país de destino, para futuramente poderem receber a sua família⁽²⁵⁾, enquanto outros deixavam as mulheres e filhos em Portugal⁽²⁵⁾. O procedimento migratório para a Alemanha era constituído, na sua maioria, pela migração do pai/marido, em primeiro lugar, para *apalpar terreno*, sendo que pouco tempo, ou alguns anos depois, seguiam a mulher/mãe, deixando algumas vezes os filhos num internato ou à conta de familiares⁽⁴³⁾, geralmente dos avós⁽²⁵⁾.

Migrou-se de todas as regiões de Portugal, mas existiram regiões que tiveram uma participação acentuadamente maior no fenómeno migratório. A Alemanha atraiu pessoas de todo o país, principalmente das regiões rurais, tendo-se registado maior número de saídas nos distritos de Lisboa, Porto, Viseu, Braga e Leiria⁽³⁸⁾.

Na Alemanha, a população portuguesa caracterizou-se pela sua dispersão ao longo do território. No entanto, os estados federados com maior fixação foram: *Nordrhein-Westfalen*, *Baden-Württemberg*, *Hessen* e *Niedersachsen*⁽⁵⁴⁾ (Figura 1). Os/as portugueses/as concentraram-se nas comunidades onde encontravam maior apoio, nomeadamente pela presença de familiares e/ou amigos, coincidindo com as áreas de maior desenvolvimento industrial e económico⁽⁵⁶⁾, sendo que *Hamburg*, *Frankfurt*, *Stuttgart*, *Köln*, *München* e *Bremen* foram as cidades com maior concentração de portugueses⁽⁵⁴⁾.

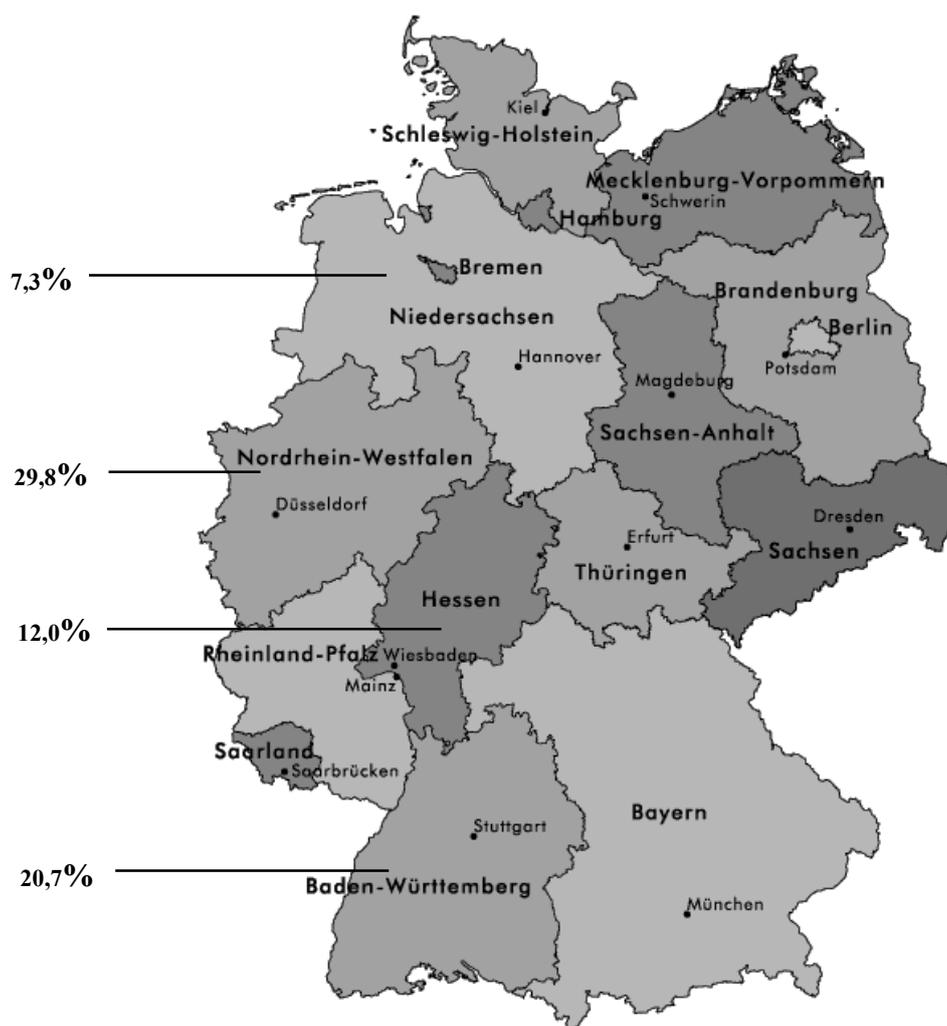


Figura 1 – Distribuição da comunidade portuguesa por estado federado. Fonte: Governo de Portugal⁽⁵⁴⁾.

Os/as portugueses/as que migraram para a Alemanha, planejaram trabalhar naquele país durante os anos necessários para construir um futuro melhor para si e para os seus filhos⁽²⁷⁾⁽⁵³⁾⁽⁵⁶⁾. No entanto, estudos evidenciam que a sua permanência se alongou e a sua estadia temporária consolidou-se⁽⁵⁷⁾, contrariamente às expectativas iniciais de ambos os governos. O tempo de permanência dos/as portugueses/as, naquele país, pode ser dividido em dois grupos: o primeiro com uma estadia mínima, entre um e quatro anos, que representa o grupo de portugueses/as com curta permanência na Alemanha e cujo percurso migratório se pautou pela evolução das políticas germânicas; e o segundo grupo, com um tempo de permanência máximo superior a vinte anos, que refletiu a crescente tendência da população portuguesa para se fixar em solo alemão⁽⁵⁴⁾⁽⁵⁶⁾.

A maioria dos/as portugueses/as migrantes, daquele período, não possuía intenção de se fixar na Alemanha ou de adquirir cidadania alemã, apesar da vida comunitária mais

institucionalizada e visível⁽⁵⁶⁾⁽⁶⁵⁾. Manifestavam o desejo de voltar a Portugal, mantendo a ideia de economizar o suficiente, num curto espaço de tempo, para construir uma casa e organizar um futuro seguro em Portugal, definindo a sua estadia como temporária⁽⁵³⁾⁽⁵⁶⁾.

O retorno de portugueses/as da Alemanha para Portugal, embora pouco estudado, era um objetivo bem definido, manifestado como desejo, desde o início do projeto migratório e solidificado ao longo do mesmo⁽⁵⁷⁾⁽⁶⁵⁾. Começou na década de 1970⁽⁴⁷⁾, especificamente a partir de 1973, quando, devido à conjuntura económica do país, o governo alemão decidiu restringir a entrada de mão-de-obra estrangeira⁽⁵⁷⁾. Em paralelo, a Revolução dos Cravos, de 1974, foi também determinante no aumento do fluxo de retorno a Portugal⁽³⁵⁾. Com o aumento da esperança da mudança do contexto sociopolítico⁽⁵⁶⁾, muitos/as portugueses/as migrados/as regressaram a Portugal. Naquela altura puderam verificar a evolução do país através do aumento de habitações, comércio e serviços mais próximos das pessoas, principalmente, nas zonas rurais⁽⁶⁶⁾.

De acordo com um inquérito realizado a portugueses/as retornados/as de França e da Alemanha, principais regiões de incidência da migração portuguesa na Europa, assim como junto das suas comunidades portuguesas, foi possível traçar um perfil da pessoa migrante retornada. Era, maioritariamente, do sexo masculino, casado, com filhos e com baixo nível de instrução e qualificação profissional⁽³⁰⁾.

Apesar da pouca literatura existente sobre o retorno de portugueses/as que migraram para a Alemanha, estudos que tratam outros fluxos migratórios, sugerem que o retorno ao país de origem estava dependente de uma série de fatores⁽²⁶⁾. Assim, o retorno era um processo complexo, que dependia das condições económicas das pessoas migrantes, das suas características pessoais, da duração da estadia no país de destino, do tipo de interação dos elementos da família, da escolha do país para educar os descendentes, da rede de sociabilidade e da capacidade de comunicação no destino⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾⁽³⁴⁾. Dependia, também, da qualidade de inserção no país de destino, da forma como se lidava com a distância ao país de origem⁽⁶⁶⁾, e da própria experiência migratória⁽²⁶⁾. Desta forma, vários foram os motivos que levaram os/as portugueses/as a regressar à sua terra natal, de entre os quais se podem destacar: a existência de família em Portugal⁽⁴⁷⁾⁽⁵⁷⁾, a vontade de educar os descendentes no país natal⁽²⁵⁾⁽⁴⁷⁾, a existência de problema de saúde pessoais ou familiares, acidentes de trabalho, aposentação⁽⁴⁷⁾⁽⁵⁷⁾ e/ou a satisfação económica e laboral⁽²⁵⁾⁽⁶⁶⁾.

Para a maioria das pessoas migrantes regressadas, o seu percurso foi uma história de sucesso. Os bens adquiridos ao longo do processo migratório (e.g.: uma casa, mais

dinheiro no banco, um carro), eram uma garantia de uma qualidade de vida acima da média⁽³⁸⁾⁽⁶²⁾⁽⁶⁶⁾. A aquisição de terrenos no país de origem para a construção de uma casa e a posse de um automóvel, era frequente nos/as migrantes portugueses/as⁽⁶²⁾, que os/as distinguia dos/as conterrâneos/as, apresentando-se como uma situação de sucesso e de alteração do perfil social⁽⁶²⁾.

Retornar ao país de origem significou, para a maioria dos/ portugueses/as migrantes, regressar literalmente *a casa*, à localidade de onde partiram. Assim, uma grande parte das pessoas migrantes, provenientes de zonas rurais, reinstalaram-se no seu concelho de nascimento ou num concelho limítrofe (geralmente o concelho natal do cônjuge)⁽⁴⁷⁾⁽⁵⁷⁾.

O retorno ao país de origem implicou uma nova fase da vida familiar e profissional. O tempo pôde ser organizado de forma diferente, permitindo às pessoas migrantes voltar a executar alguns dos papéis que tinham antes de migrar (e.g.: voltar a pertencer a uma banda filarmónica ou a realizar atividades relacionadas com a agricultura)⁽²⁵⁾. Os/as portugueses/as regressaram com outras atitudes, competências e experiências, as quais puderam ser postas em prática no seu quotidiano em Portugal⁽²⁵⁾.

1.2.1.3. Inserção sociocultural de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal

A migração marca uma nova fase na vida da pessoa migrante. A chegada a um novo país acarreta o contacto com novos valores culturais, com um idioma diferente e onde os códigos das práticas quotidianas podem também ser diferentes dos do país de origem⁽⁶⁷⁾. Desta forma, ao chegarem à Alemanha, os/as portugueses/as depararam-se com um processo de adaptação à cultura, estilo de vida, língua e aos hábitos alimentares germânicos.

Pela proximidade geográfica, assim como outros países europeus, a Alemanha atraiu grupos consideráveis de portugueses/as, com base na visibilidade do sucesso económico dos/as que haviam partido e no apoio que prometiam aos potenciais migrantes⁽⁴⁷⁾. Este efeito fez surgir uma *especialização de destinos*⁽³⁷⁾⁽⁵⁷⁾⁽⁶⁶⁾, ou seja, os/as potenciais migrantes procuravam países de chegada onde possuíssem pessoas conhecidas. O conhecimento de alguém que se tivesse fixado numa zona para onde se desejava migrar exercia uma forte influência na partida da pessoa migrante⁽³⁷⁾⁽⁵¹⁾. *Os/as primeiros/as que*

chegavam constituíam, para os/as outros/as que se lhes seguiam, um ancoradouro no qual encontravam segurança, ajuda e orientação nos primeiros contactos com a nova sociedade⁽²⁵⁾.

O processo de inserção dos/as portugueses/as em terras germânicas dependia, em parte, dos aspetos em comum com Portugal⁽²⁵⁾⁽⁵⁶⁾. O processo era, muitas vezes, realizado com o apoio de familiares, amigos ou conhecidos já migrados. Esta rede de apoio exercia uma influência importante e decisiva, nas diversas fases do processo migratório⁽¹²⁾⁽¹⁸⁾, auxiliando as pessoas migrantes na procura de alojamento, de trabalho, na compreensão e aprendizagem da língua alemã⁽¹⁷⁾⁽²⁵⁾⁽³⁷⁾⁽³⁹⁾.

Apesar da presença de uma rede de apoio na Alemanha, a inserção dos/as migrantes portugueses/as revelou a existência de alguns problemas. Migrar, para além da mudança de país, implicava também uma mudança radical das circunstâncias de vida, na qual cada pessoa teve de aprender a adaptar-se à cultura germânica⁽⁶⁸⁾. No processo de inserção sociocultural das pessoas migrantes, o domínio da língua é o elemento cultural que maior relevância adquire na interação entre as pessoas de uma sociedade. Sem o domínio da língua do país de acolhimento, a pessoa migrante teria dificuldade em interagir com a população local, dificultando o seu relacionamento social, que poderia ser expresso na divulgação de oportunidades de emprego ou de acesso a serviços básicos, como a saúde ou a justiça⁽⁶⁷⁾. A língua alemã era um dos principais componentes para uma *mobilidade social ascendente*⁽⁶⁸⁾, tendo sido importante para a inserção da pessoa migrante no país de destino, como veículo de informação, desejos, cultura, ideias e identidade.

Um estudo demonstrou que a aprendizagem da língua do país de destino foi difícil para os/as portugueses/as migrantes⁽⁵³⁾. Recorreram a escolas, mas aprenderam, maioritariamente, através de colegas de trabalho, muitos deles também migrantes⁽⁵³⁾. As mulheres apresentavam maior facilidade na aprendizagem da língua estrangeira, por se inserirem em atividades que exigiam maior contacto com o país recetor⁽²⁵⁾. Os homens, cujas funções laborais incluíam o contacto com diversas nacionalidades, possuíam maior dificuldade na aprendizagem da língua⁽⁵³⁾.

O processo de inserção dos/as portugueses/as na Alemanha passou, também, pelo acesso aos serviços públicos daquele país, facilitado pelo acordo assinado entre Portugal e a Alemanha. Este acordo incluía uma convenção sobre os apoios da segurança social concedida aos/às migrantes portugueses/as, abrangendo a segurança médica durante a sua estadia, abonos de família para os filhos, pensões de viuvez e orfandade para os familiares do/a migrante⁽⁵⁶⁾⁽⁶⁹⁾, assim como a inserção social e o ensino para os descendentes⁽⁴⁴⁾.

Ao longo da sua estadia na Alemanha, a aculturação e interação social entre portugueses, podia ser realizada nos centros portugueses das suas áreas de residência⁽⁴³⁾. Os convívios dessas associações envolviam: a manutenção de contactos com outros/as portugueses/as; a informação acerca de Portugal fornecida pelos meios de comunicação social; o uso da língua materna; e a valorização e o consumo de comida típica portuguesa⁽⁷⁰⁾. Estes convívios eram também um meio de interação e de troca de ideias, experiências, memórias e de informações sobre oportunidades de emprego, no local de destino⁽⁵³⁾. O ambiente vivido nestas associações, demonstrava o apego que estes/as portugueses/as tinham ao país⁽⁴⁷⁾.

Uma boa inserção cultural não depende tanto do que as pessoas migrantes levam consigo, mas da forma como são recebidas e acolhidas pelo governo e pela sociedade no destino⁽⁷⁴⁾. A literatura evidencia que a inserção dos/as portugueses/as no contexto alemão ocorreu, maioritariamente, através do meio laboral e do desenvolvimento de relações com outras pessoas migrantes e com alemães⁽⁵³⁾. De acordo com uma investigação realizada com a comunidade portuguesa em Hamburgo, os/as portugueses/as referiram nunca ter sido vítimas de racismo ou de xenofobia por parte do povo alemão⁽⁵⁶⁾. Através do convívio com o povo germânico, ao longo do período de migração, os/as portugueses/as adquiriram amigos, novas maneiras de viver, ganharam raízes no país de destino e adquiriram os mesmos direitos e deveres do povo alemão⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁶⁾⁽⁶¹⁾. Os/as portugueses/as passaram, assim, por um processo de inserção que incluiu outra cultura, outra forma de viver e outra língua⁽⁵³⁾, a partir dos quais adquiriram outras ideias, capacidades, qualificações e novos valores.

O reagrupamento familiar era uma necessidade das pessoas migrantes⁽²⁵⁾⁽⁶⁶⁾, mas nem todas o conseguiram. Os homens que migravam sozinhos tinham de aprender novos comportamentos sociais. Sozinhos, num país distante, tinham de zelar por si, cozinhando e tratando das lides domésticas, ocupações que, em Portugal, estavam atribuídas a mulheres⁽²⁵⁾⁽⁵⁷⁾. As mulheres que migravam para junto dos maridos, realizavam as tarefas domésticas e ajudavam a aumentar o volume financeiro disponível no agregado⁽²⁵⁾, através da sua inserção no mercado de trabalho alemão. O reagrupamento familiar era, também, um meio para *multiplicar as oportunidades de remuneração/poupança*. Ao se inserirem no mercado de trabalho, as mulheres conseguiam um salário, aumentando assim o rendimento familiar. Desta forma, as famílias tinham a possibilidade de *poupar o mais possível, o mais rapidamente possível, construir uma casa e....regressar*⁽⁷²⁾.

As pessoas migrantes, que estavam na companhia da família, incluindo filhos, tinham uma inserção no destino mais facilitada. Os descendentes criavam laços com a sociedade de destino, promovendo a sua permanência lá⁽⁶²⁾. Os filhos de portugueses/as inseriram-se na sociedade e nas escolas públicas alemãs, aprendendo as suas normas⁽⁵³⁾. Em paralelo, frequentavam o ensino português, da primeira à nona classe⁽⁴³⁾, que promovia a aprendizagem da sua língua materna⁽⁵³⁾. O ensino português era lecionado por professores portugueses, pagos pelo estado português e orientado pelo consulado geral⁽⁵³⁾.

Durante o período migratório, as vindas dos/as migrantes a Portugal eram frequentes, principalmente nas ocasiões festivas, como o Natal e a Páscoa, nas férias de verão, *ou por altura de qualquer problema pessoal a resolver*⁽⁴⁷⁾. Estas visitas eram facilitadas pela relativa proximidade do país de destino ao país de origem e evidenciavam uma relação intensa entre as pessoas que saíam e as que ficavam em Portugal⁽²⁵⁾. O contexto socioeconómico visível em Portugal, aquando das vindas, podia fazer a pessoa migrante alterar os seus planos e projetos migratórios iniciais, optando por voltar ao país de destino ou retornar definitivamente ao país de origem⁽⁶²⁾.

A maioria das pessoas migrantes, com família no país de origem e com idade avançada desejavam retornar à sua terra natal⁽⁶²⁾. É, principalmente, na idade da aposentação que estas pessoas podem tomar a decisão de retornar definitivamente para o país de origem⁽⁷³⁾. No entanto e de acordo com a literatura, a maioria dos/as portugueses migrantes na Alemanha revelou o desejo de querer viver a sua velhice naquele país, seguindo-se aqueles que desejavam viver essa fase da vida, repartindo o tempo entre o país de origem e o de acolhimento⁽⁷³⁾. Muitas das pessoas migrantes, depois de retornarem ao país de origem, continuam a deslocar-se frequentemente ao país de destino, por motivos sociais, ou administrativos e de saúde, correspondendo este comportamento ao retorno do transmigrante⁽³⁰⁾⁽⁴⁷⁾⁽⁷³⁾. Os/as migrantes portugueses/as, depois do retorno a Portugal, manifestaram vontade de voltar a visitar a Alemanha, para receber cuidados de saúde⁽³⁰⁾, que consideravam melhores, e onde deixaram familiares⁽²⁵⁾.

O retorno é o reencontro com um espaço, muitas vezes congelado na memória, *resultando no estranhamento e no sentimento de não mais pertencer a este lugar*, e que *se poderá transformar-se numa frustração*⁽⁴⁷⁾. Reencontrar a família e os costumes, distantes durante décadas, sem identificação aparente com a pessoa que retorna, pode trazer uma sensação de desenquadramento face ao local de origem⁽⁷²⁾. Assim, as condições de reinserção da pessoa migrante dependem de determinados fatores, como

possuir habitação própria, ter acumulado dinheiro com vista a auxiliar a velhice e ter uma atividade profissional garantida até à aposentação⁽⁶⁶⁾.

Ao regressarem a Portugal, as pessoas migrantes trazem consigo *hábitos, modelos e influências que vão marcar o seu contacto com a sociedade portuguesa*⁽⁴⁷⁾, o que poderá constituir um fator de inovação, já que *o seu contacto com outras visões do mundo pode contribuir para estimular a mudança e o desenvolvimento social e económico das áreas de partida*⁽⁸⁾. No contacto com as suas comunidades de origem, a pessoa migrante passa a ter papel ativo nas alterações culturais e políticas, bem como a fomentar a sua modernização⁽⁶²⁾, através da inserção de novas atividades económicas, como os serviços e modificações no sistema económico⁽⁶²⁾.

1.2.1.4. Inserção laboral de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal

A migração prometia a oportunidade de um salário melhor e de uma maior qualidade de vida, difícil de alcançar em Portugal. Muitas pessoas migrantes aceitavam, no país de destino, uma atividade inferior à que tinham em Portugal, mas na qual eram recompensadas pelo aumento do valor do salário e pelas relações mais formais de trabalho⁽⁴⁸⁾. Em Portugal, apesar da existência de trabalho, as remunerações não eram as desejadas, em muito devido à *política do baixo salário*, defendida pelo Estado Novo⁽³⁵⁾. Em simultâneo, a Alemanha oferecia melhores vencimentos e mais possibilidades de trabalho⁽²⁵⁾. Deste modo, aproveitando a abertura das fronteiras alemãs à contratação de mão-de-obra estrangeira, pela assinatura do tratado de recrutamento entre os dois países, muitos/as trabalhadores/as portugueses/as decidiram procurar melhores condições económicas e melhores oportunidades de trabalho.

O recrutamento de trabalhadores/as portugueses/as estava dependente de vários organismos institucionais, devido às exigências do governo alemão, na sua tentativa de regulamentar os movimentos migratórios⁽⁴³⁾, o que obrigou à criação de estruturas que preparassem a migração⁽⁴⁸⁾. Assim, as empresas alemãs relatavam ao Departamento do Trabalho Alemão (*Bundesanstalt für Arbeitsvermittlung und Arbeitslosenversicherung*) o número e as características dos/as trabalhadores/as que procuravam e este organismo, por sua vez, transmitia a informação à Junta de Emigração em Portugal⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁵⁾⁽⁶¹⁾. À Junta de Emigração cabia a seleção e autorização dos/as trabalhadores/as aptos à migração, de

acordo com as suas próprias regras⁽⁵⁵⁾. Deste modo, o governo português, apesar da atitude liberal que adotou em relação ao envio de mão-de-obra para o estrangeiro, não abdicou dos seus mecanismos de controlo das saídas, que funcionavam, sobretudo, através das disposições relativas à concessão de passaporte⁽¹²⁾. Outra possibilidade de ingressar no mercado de trabalho alemão consistia no recurso à embaixada alemã, para concorrer aos empregos que lá eram colocados a concurso⁽⁵⁵⁾. Estas formas de ingresso prosseguiram até 1973, ano em que a crise petrolífera veio pôr fim ao sistema de trabalhadores convidados (*gästarbeiter*)⁽⁴⁸⁾.

O acordo assinado entre a Alemanha e Portugal possuía aspetos que refletiam a realidade laboral da RFA. Os/as trabalhadores/as recebiam, da entidade de ligação, um montante correspondente à duração da viagem ou um subsídio equivalente⁽⁶¹⁾. O acordo estabelecia, também, que os/as portugueses/as fossem colocados nas mesmas condições de trabalho e remuneração em vigor para os/as alemães/ãs, e gozavam dos mesmos direitos de proteção que os/as nacionais, no que respeitava à higiene e segurança no trabalho⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁵⁾⁽⁶¹⁾. Regularizava também a situação dos/as portugueses/as, atribuindo-lhes *proteção nas questões relacionadas com a sua contratação*⁽⁴⁴⁾. Quando chegavam à Alemanha, já possuíam uma habitação, proporcionada pela empresa para a qual iriam trabalhar⁽⁴⁸⁾, tendo também direito à formação profissional necessária para o desempenho das funções que iriam ocupar⁽⁴⁴⁾.

Os/as portugueses/as migrantes foram ocupar postos de trabalho de ordem inferior, que haviam sido abandonados pelos alemães, que ocupavam postos de trabalho de nível relativamente elevado em qualificação e remuneração⁽⁴⁸⁾.

Na Alemanha, a evolução das condições de trabalho e, conseqüentemente, o aumento da remuneração por parte dos/as migrantes portugueses/as, foi consequência da procura contínua de melhores condições laborais, através das várias regiões, mas também foi consequência da rede de apoio que estes possuíam, para além do progressivo aumento da compreensão da língua alemã⁽²⁵⁾. Os/as portugueses/as procuraram melhores oportunidades de emprego, mudando de atividade consoante a oferta⁽²⁵⁾⁽⁶⁶⁾. Devido ao contexto laboral em Portugal, os/as portugueses/as estavam habituados a privações e dispostos a trabalhar mais horas e muitos chegavam a exercer mais do que uma atividade profissional⁽²⁵⁾⁽²⁷⁾⁽⁶⁶⁾. Demonstravam, assim, capacidade de adaptação aos novos trabalhos e às condições de vida no destino, o que contribuiu para que, de uma forma geral, fossem bem aceites pelos alemães⁽⁵³⁾.

Na Alemanha, os/as portugueses/as executavam diversas atividades, predominantemente dentro do sector industrial (70,6%). Inseriram-se também no sector dos serviços (11,1%), dos transportes (5,3%) e da construção civil (3,1%)⁽¹²⁾⁽⁵⁵⁾. A agricultura, na qual trabalhavam a maioria dos/as migrantes em Portugal antes da partida, curiosamente foi um sector de pouca expressão no destino (2,3%)⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾. Desta forma, os/as portugueses/as adquiriram, na Alemanha, um maior grau de especialização, através do exercício de profissões mais qualificadas e/ou especializadas (e.g.: mecânico, electricista)⁽⁴³⁾. Os portugueses, do sexo masculino, trabalhavam nas fábricas, na construção civil⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾⁽⁷⁴⁾ e nas obras públicas. As mulheres inseriam-se, à semelhança dos homens, no sector industrio-fábril, mas também nas atividades de serviços domésticos⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾⁽⁷⁴⁾. As migrantes portuguesas eram também responsáveis pelo trabalho doméstico, assumindo o papel principal na educação dos filhos e na manutenção e transmissão das tradições portuguesas⁽⁷⁵⁾.

De acordo com a literatura académica, os/as portugueses/as que retornaram ao país de origem não eram ricos, no entanto, possuíam melhores recursos económicos⁽⁴⁷⁾ e uma situação de *bem-estar*⁽⁶⁶⁾. Apesar disso, poucos foram os/as que depois de retornar a Portugal viveram dos rendimentos⁽⁴⁷⁾. Além da condição económica, o retorno dependia também da probabilidade de encontrar trabalho no país de origem⁽⁶⁶⁾, sendo este um meio de reinserção na sociedade portuguesa. A aquisição de uma nova especialização no país de destino, proporcionou às pessoas migrantes a oportunidade de adquirirem trabalhos com melhores condições do que as que tinham antes de migrar⁽⁸⁾⁽³⁸⁾. No caso específico dos/as portugueses/as retornados da RFA, existiram situações de dificuldade de reinserção na sociedade portuguesa, principalmente dos/as que retornaram forçados, devido à *falta de trabalho e expulsão do país de destino*⁽⁴⁷⁾. Neste sentido, parte dos/as que retornaram, inseriu-se novamente mercado laboral português. Alguns homens foram admitidos em empresas do mesmo sector de trabalho que tiveram na Alemanha, outros voltaram com promessas de emprego nas autarquias⁽⁶⁶⁾, e uma minoria ficou em situação de desemprego⁽⁴⁷⁾. As mulheres reinseriram-se nos trabalhos domésticos e na agricultura, atividades que tinham antes de migrar⁽⁴⁷⁾. Os/as que retornaram já aposentados, dedicaram-se à pequena agricultura de autoconsumo e/ou voltaram-se para o comércio por conta própria⁽⁶⁶⁾.

Passamos, de seguida, à exposição do segundo eixo teórico do presente estudo, referente ao envelhecimento ativo e migração internacional.

2. ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL

O século XX conheceu, como processo mundial, a marca do envelhecimento da população⁽⁷⁶⁾. Fatores como o declínio da natalidade e da fecundidade, assim como a maior longevidade das pessoas, levaram à acentuada progressão das tendências do envelhecimento. À combinação destes fatores somam-se o sucesso dos cuidados de saúde do último século e as melhorias das condições socioeconómicas, os quais também contribuíram para o aumento da proporção das pessoas mais velhas⁽⁷⁷⁾⁽⁷⁸⁾.

Se o envelhecimento da população pode ser considerado como um dos maiores êxitos da humanidade, pode-se também transformar num dos seus maiores desafios, devido às consequências sociais, económicas e políticas⁽⁷⁶⁾ que acarreta. O expressivo e acelerado envelhecimento demográfico veio colocar à sociedade, governos e famílias, diversos desafios, para os quais não estavam preparados. Destes desafios podemos destacar: (i) a pressão no sistema de pensões e das finanças públicas, em resultado do aumento do número de pessoas em idade de aposentação e do declínio da população em idade ativa; (ii) o crescente aumento das necessidades de cuidados de saúde para as pessoas idosas; (iii) a necessidade de segurança económica na velhice; (iv) a criação e manutenção de laços de solidariedade intergeracional; (v) o combate à exclusão social causada pela discriminação a partir da idade; (vi) a prestação de cuidados de longa duração, no contexto de mudanças no padrão familiar e de residência⁽⁷⁷⁾⁽⁷⁹⁾. Estes desafios implicam inúmeras repercussões para os sectores da saúde, economia e política, requerendo a necessidade de identificar e refletir sobre novas políticas que lhes forneçam respostas.

A velhice foi, tradicionalmente, associada a uma imagem negativa, proveniente da aposentação, da doença e da dependência, possuindo políticas e programas vinculados a este paradigma⁽⁸⁰⁾. Porém, uma elevada percentagem da população permanece independente nas idades mais avançadas, sendo que as pessoas idosas são também ativas em diversas áreas, como no sector de trabalho informal e na participação em ações de voluntariado. Surgiu, desta forma, a necessidade de enquadrar um paradigma com uma visão pró-ativa, capaz de reconhecer as pessoas idosas como participantes capazes e ativas no processo político e na mudança positiva das sociedades⁽⁴⁾⁽⁸¹⁾. Em resposta a esta necessidade, a OMS propôs, no final dos anos 90 do século XX, o paradigma do *Envelhecimento Ativo*⁽⁴⁾. Este paradigma transmite uma mensagem mais inclusiva e

reconhece os fatores que, para lá dos cuidados de saúde, afetam a forma como as pessoas e as populações envelhecem⁽⁸²⁾.

No presente capítulo abordamos as conceções teóricas referentes ao EA, enquanto eixo deste estudo, com principal foco na definição do seu conceito e dos seus determinantes. De seguida, exploramos o EA no contexto da migração internacional, assim como as evidências empíricas identificadas na literatura académica e científica.

2.1. ENVELHECIMENTO ATIVO: CONCEITO E DETERMINANTES

O EA é definido, pela OMS, como o *processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem*⁽⁴⁾. Este conceito apoia-se em dois princípios essenciais: (i) no conceito de saúde, enquanto bem-estar biopsicossocial, no qual o processo de envelhecimento é encarado pelas múltiplas interações entre as funções do corpo e as estruturas em que a vida decorre, como as atividades, a participação e as condições de saúde, e (ii) numa perspetiva dinâmica de envelhecimento enquanto processo que decorre ao longo do ciclo de vida⁽⁷⁷⁾.

A noção de *atividade* encontra-se associada à contínua participação nas questões sociais, culturais, civis, económicas e espirituais, e não meramente à capacidade da pessoa se manter, laboral ou fisicamente, ativa⁽⁴⁾⁽⁸³⁾. Envolve a participação em atividades diversas, que poderão ir desde as atividades domésticas ao cuidado a terceiros, da participação em ações de voluntariado ao lazer fora de casa, assim como o prolongamento da atividade profissional⁽⁸⁴⁾⁽⁸⁵⁾. A criação de novos papéis sociais aumentam as possibilidades das pessoas idosas, dando-lhes motivação para novos projetos de vida ativa⁽⁴⁾. As pessoas idosas devem ser encorajadas a continuar a participar ativamente no seu desenvolvimento, de forma a sentirem-se como um elemento importante e integrado, tanto na sua vida familiar, como social⁽⁴⁾⁽⁸⁵⁾.

A abordagem do EA é baseada no reconhecimento dos direitos da pessoa idosa e nos princípios de independência, participação, dignidade e autorrealização, estabelecidos pela ONU. Com esta abordagem, o planeamento estratégico das políticas relacionadas com o envelhecimento deixa de estar centrado nas necessidades e passa a focar-se nos direitos, apoiando a responsabilidade da pessoa idosa no exercício da sua participação nos processos políticos e noutros aspetos da vida em comunidade⁽⁴⁾⁽⁷⁶⁾. A estrutura política

do EA assenta em três pilares fundamentais: (i) saúde, (ii) participação e (iii) segurança⁽⁴⁾⁽⁸²⁾⁽⁸³⁾. A saúde constrói-se ao longo da vida e implica a diminuição dos fatores de risco, de doenças crónicas, do declínio funcional e o aumento dos fatores de proteção, originando maior quantidade e qualidade de vida para a pessoa⁽⁴⁾. A participação social reúne a otimização das atividades relacionadas com a esfera social, como o emprego, a vida política, a educação, as artes e a religião, na qual as medidas e os programas são destinados a aumentar o carácter contributivo das pessoas na sociedade⁽⁴⁾⁽⁸³⁾⁽⁸⁶⁾. A segurança depende da inclusão das necessidades e dos direitos das pessoas idosas nas políticas e programas, assegurando, assim, a proteção, dignidade e assistência às pessoas idosas mais fragilizadas, que não têm forma de se sustentar ou proteger⁽⁴⁾⁽⁸²⁾⁽⁸⁶⁾.

O paradigma do EA tem como objetivo aumentar a expectativa de uma vida saudável e da qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, *inclusive as que se encontram fragilizadas, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados*⁽⁴⁾⁽⁷⁶⁾. Admite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental, ao longo do percurso de vida, participando na sociedade, de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades. Também a interdependência e a solidariedade entre gerações são princípios relevantes para o EA, na medida em que o envelhecimento ocorre num contexto que envolve vários atores, como familiares, amigos, colegas de trabalho, vizinhos⁽⁴⁾⁽⁸⁷⁾.

De acordo com a OMS, existem fatores determinantes⁽⁴⁾ (Figura 2) que influenciam o EA. Estes são os relacionados com os serviços sociais e sistemas de saúde, os comportamentais, os pessoais, o ambiente físico, os sociais e os económicos. A cultura e o género surgem enquanto determinantes transversais a todos os outros⁽⁴⁾. Estes inserem-se num vasto conjunto, que vai da pessoa e das suas características próprias, à família, à comunidade e ao tipo de sociedade em que se encontra inserido.

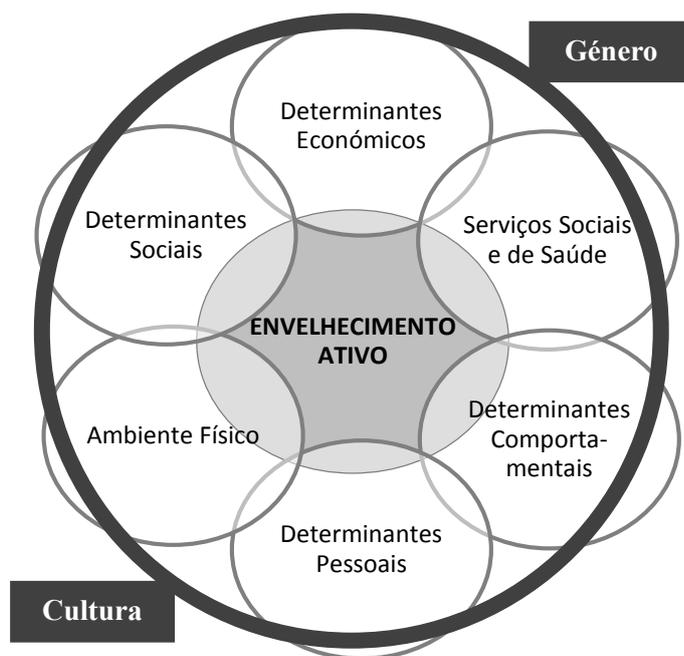


Figura 2 - Determinantes do Envelhecimento Ativo. Fonte: OMS⁽⁴⁾.

A cultura abrange todas as populações e todas as pessoas, modelando a forma como envelhecem, influenciando todos os outros elementos do EA. Os valores e as tradições culturais determinam a forma como a sociedade encara a pessoa idosa e o processo de envelhecimento⁽⁹¹⁾. Os programas e políticas para um EA devem respeitar a cultura e tradições de uma sociedade mas, em simultâneo, desmistificar os estereótipos associados à velhice⁽⁴⁾. Em relação ao género, para além das diferenças genéticas existentes entre os sexos, também os comportamentos ao longo da vida determinam as diferenças na forma como os homens e as mulheres envelhecem. Assim, envelhecer enquanto homem ou mulher, determina diferentes formas de viver a saúde, os estados de doença, a dependência ou independência, a autonomia ou a participação social⁽⁴⁾⁽⁸³⁾.

Os determinantes relacionados com os serviços sociais e sistemas de saúde devem estar integrados, coordenados e ser acessíveis, enfatizando o tratamento das pessoas com respeito e dignidade, promovendo um EA⁽⁴⁾. Devem, também, considerar a promoção da saúde, a prevenção de doenças ao longo da vida e a igualdade de acesso aos cuidados de saúde, independentemente da idade⁽⁴⁾. Este determinante pode identificar-se através do acesso às consultas médicas, assistência domiciliária, participação em grupos terapêuticos, fornecimento de medicamentos pela rede pública, vacinação, serviços curativos e de saúde mental⁽⁴⁾⁽⁹²⁾⁽⁹³⁾.

Os fatores determinantes comportamentais implicam a adoção de um estilo de vida saudável e uma participação ativa no cuidado com a própria saúde ao longo do percurso

de vida. A participação regular e moderada em atividades físicas, uma dieta equilibrada, os cuidados com a saúde oral, o bom uso da medicação e a abstinência do álcool e do tabaco podem ajudar a prevenir doenças, a retardar o declínio funcional, a aumentar a qualidade de vida e a longevidade das pessoas⁽⁴⁾.

Os determinantes pessoais incluem os fatores psicológicos e os fatores relacionados com a biologia e a genética, uma vez que ambas possuem grande influência sobre o processo de envelhecimento⁽⁹²⁾. Se, por um lado, a predisposição genética se encontra envolvida na etiologia de muitas patologias, por outro, também os comportamentos e o contexto externo podem modificar essa mesma predisposição⁽⁴⁾. Relativamente aos fatores psicológicos, durante o processo normal de envelhecimento, existe uma diminuição de algumas capacidades cognitivas, como por exemplo, a memória e a aprendizagem. A diminuição das funções cognitivas está frequentemente associada à falta de prática das mesmas, a doenças, a comportamentos, a fatores sociais e a fatores psicológicos, bem mais que ao processo de envelhecimento em si⁽⁸³⁾. O declínio destas capacidades cognitivas pode ser compensado pela participação da pessoa na comunidade em vive, criando laços e redes de apoio e suporte. Desta forma, os determinantes pessoais não envolvem apenas os aspetos biológicos mas também as competências de interação individual e social, importantes para um EA com qualidade de vida⁽⁴⁾⁽⁹²⁾.

Estão relacionadas com o ambiente físico as condições de habitabilidade, a acessibilidade a ambientes amigáveis, as condições de proximidade com vizinhos, amigos ou familiares e o acesso facilitado a locais de abastecimento dos recursos diários. Estas são condições essenciais para garantir a manutenção da inserção social das pessoas em geral, mas, em particular, das pessoas que envelhecem⁽⁴⁾⁽⁷⁷⁾.

Nos determinantes sociais, o apoio social, as oportunidades de educação e aprendizagem permanente, assim como a proteção contra a violência e maus-tratos, são fatores essenciais que estimulam a saúde, a participação e a segurança, à medida que as pessoas envelhecem⁽⁴⁾. A educação ajuda as pessoas a desenvolverem capacidades e confiança necessárias para se adaptarem e permanecerem independentes ao longo do processo de envelhecimento⁽⁴⁾. A probabilidade de perda de amigos e família é maior nas pessoas idosas, estando assim mais suscetíveis ao isolamento social e à solidão. Esta situação pode ser colmatada pelo apoio social promovido pelos governos, organizações, grupos comunitários, pela vizinhança, pelas ações de voluntariado e programas de promoção da interação intergeracional⁽⁴⁾.

Os determinantes económicos, nos quais se incluem os rendimentos, o trabalho e a proteção social, têm um efeito particularmente relevante sobre o envelhecimento ativo⁽⁴⁾. Os rendimentos influenciam o acesso a alimentação, a habitação com condições e a cuidados de saúde. Assim, as pessoas idosas com poucos rendimentos tornam-se mais vulneráveis⁽⁴⁾, estando propensas a ter menos anos de vida saudável, quando comparadas com aquelas com rendimentos mais elevados⁽⁹³⁾. A possibilidade de um trabalho digno, com boa remuneração e proteção de riscos aumenta a probabilidade das pessoas trabalharem até idades mais avançadas. A OMS defende a necessidade de aumentar a produtividade das pessoas idosas no âmbito formal e informal, nas atividades não remuneradas do domicílio e nas atividades de voluntariado⁽⁴⁾.

São diversos os caminhos para se envelhecer de forma ativa. As políticas de EA devem combinar várias dimensões e não se centrar apenas na económica e nas atividades físicas. Promover a adaptação, a manutenção das relações sociais e familiares e a diminuição de barreiras relacionadas com a idade ou com a dependência, podem promover o envolvimento com a vida em todas as suas fases⁽⁸⁸⁾. As famílias e as pessoas precisam planear e preparar a sua velhice, devendo esforçar-se para adotar práticas saudáveis em todas as fases da sua vida⁽⁴⁾. Também as sociedades e os governos deverão fazê-lo, através da criação de políticas e programas de promoção do EA, que possuem vantagens económicas, principalmente, no aumento da participação e na diminuição dos custos com cuidados⁽⁴⁾.

Portugal tem vindo a desenvolver políticas que contribuem para um EA, para a qualidade de vida das pessoas idosas, que promovem o bem-estar e a inclusão social ao longo da vida, reconhecendo a importância das pessoas idosas na comunidade⁽⁸¹⁾. Desde 2012 – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações – que as iniciativas desenvolvidas em Portugal estão enquadradas nos seguintes eixos-chave: (i) emprego, trabalho e aprendizagem ao longo da vida; (ii) saúde, bem-estar e condições de vida; (iii) solidariedade e diálogo intergeracional; (iv) voluntariado e participação cívica; (v) conhecimento e sensibilização social⁽⁸¹⁾. Todas estas focam o direito à identidade, à igualdade de género, à não discriminação em razão da idade, à acessibilidade, em especial para pessoas idosas e com deficiência, à orientação para a inovação e boas práticas e à preferência pelo trabalho em rede e por parcerias, critérios transversais a todos os eixos-chave⁽⁸¹⁾.

De acordo com o anteriormente exposto e atendendo ao objetivo do presente estudo, abordamos de seguida o EA no contexto da migração internacional.

2.2. ENVELHECIMENTO ATIVO NO CONTEXTO DA MIGRAÇÃO INTERNACIONAL

Neste capítulo descrevemos o processo de envelhecimento da pessoa migrante, com ênfase no seu EA. Destacamos a saúde da pessoa migrante e, por último, apresentamos as evidências empíricas relativas ao tema.

2.2.1. Envelhecimento Ativo da Pessoa Migrante

O envelhecimento é um fenómeno do processo da vida que, por si só, envolve múltiplas alterações biopsicossociais, que podem ser marcadas por diversas experiências como o processo migratório, no qual a pessoa viveu e conviveu com uma cultura que não a sua de origem⁽²²⁾.

Devido à sua heterogeneidade, podem-se construir várias categorias de pessoas migrantes idosas, dependendo dos objetivos do estudo e dos critérios selecionados. Assim, a pessoa idosa migrante pode ser aquela que: (i) após um período de migração regressa ao país de origem, para aí viver a sua aposentação⁽²²⁾; (ii) envelhece no país de destino e que aí permanece após a aposentação; (iii) migra já idosa, após o término de uma vida ativa no país de origem⁽⁹⁵⁾. Ao primeiro grupo, associam-se as pessoas migrantes laborais, que saíram do seu país para procurarem melhores condições de vida e que regressaram ao país de origem depois de atingirem os seus objetivos. Poderão regressar ao país que os acolheu para visitar os familiares que aí ficaram ou para usufruir dos sistemas de saúde⁽²²⁾. O segundo grupo compreende as pessoas migrantes laborais, que envelheceram ao longo de um ciclo, que teve início na chegada de jovens adultos ao país recetor. Inseriram-se rapidamente no mercado de trabalho no país de destino, constituíram família, viram a sua descendência nascer e/ou crescer e entraram na fase da velhice, depois de terminada a sua vida profissional ativa⁽⁹⁵⁾. No terceiro grupo, incluem-se as pessoas que migram, numa idade mais avançada e que procuram, acima de tudo, amenidades climáticas e custos de vida mais baixos, onde as suas pensões de aposentação rendam mais⁽⁹⁵⁾.

O envelhecimento, mais ou menos ativo das pessoas migrantes idosas, pode ser influenciado por diversos fatores, como as fontes de rendimento, as condições habitacionais, o estado de saúde⁽⁹⁵⁾, os motivos do retorno ao país de origem e as relações e papéis sociais.

Tal como as pessoas idosas em geral, as pessoas migrantes idosas possuem condições socioeconómicas diversas, que dependem do contexto migratório. Nesta conjuntura, evidenciam-se dois grupos de pessoas migrantes idosas aposentadas: um constituído pelos que auferem pensões de aposentação que garantem um nível de vida aceitável, à luz dos padrões da sociedade em que se inserem, apesar da perda de rendimentos que a passagem à aposentação implicou; e um segundo grupo, composto por aquelas que atingiram a fase da aposentação, dispondo de rendimentos limitados que os deixaram abaixo da linha de pobreza⁽⁹⁵⁾. Estas condições socioeconómicas influenciam o processo de EA. As pessoas migrantes idosas que vivem confortavelmente, em termos materiais, são socialmente ativas, no que respeita ao convívio, lazer e ocupação do tempo livre, no plano político ou associativo, ou mesmo no domínio profissional, caso continuem a trabalhar, nas mesmas ou em novas ocupações⁽⁹⁵⁾. A privação de recursos económicos pode combinar-se com um panorama de prática de atividades e de contactos sociais mais restrito, confinado à esfera familiar⁽⁹⁵⁾.

O envelhecimento pode ser acompanhado pela diminuição das relações sociais, dimensão importante na vida das pessoas idosas em geral, levando ao isolamento e à solidão⁽⁹⁵⁾. As relações familiares, de amizade, vizinhança ou até mesmo de associativismo, permitem às pessoas idosas uma velhice socialmente integrada e um EA⁽⁹⁰⁾. A dimensão média do agregado familiar das pessoas migrantes laborais é, habitualmente, maior do que a das famílias autóctones, possibilitando a existência de uma rede de suporte pessoal maior. No entanto, a disseminação geográfica destas famílias traduz-se na dificuldade de apoio familiar sempre que necessário⁽⁹⁵⁾.

A proximidade e o apoio da família são dimensões importantes na etapa que advém da aposentação, principalmente para as mulheres⁽⁷⁵⁾. A existência de familiares diretos no país de destino contribui para a fixação das pessoas migrantes idosas, não só pelos afetos e pela proximidade, mas também pelo apoio da rede familiar durante a velhice. O afastamento deste contexto tem implicações psicológicas e afetivas⁽⁹⁵⁾. O projeto migratório envolve a expectativa da melhoria das condições de vida para, posteriormente, retornar à origem. A existência de filhos e/ou netos no país de destino, o sucesso da inserção naquele país⁽⁹⁵⁾ e as melhores condições do sistema de saúde⁽⁹⁵⁾⁽⁹⁸⁾ poderão contribuir para a alteração do desejo inicial de retorno, fazendo com que se estabeleçam no país de destino⁽⁹⁵⁾. No entanto, uma parte das pessoas migrantes acaba por regressar ao seu país de origem, enquanto outra opta por circular entre os dois países, por um determinado período de tempo, que culmina com a diminuição da capacidade de

mobilidade, associada à evolução da idade. Deste modo, as pessoas migrantes acabam por escolher um país para viver em a sua velhice⁽⁹⁵⁾.

Em suma, a aposentação pode ser uma etapa da vida satisfatória para a pessoa migrante e o momento ideal para retornar ao país de origem, na qual poderá adquirir maior disponibilidade temporal para se dedicar aos seus *hobbies*⁽⁷⁵⁾⁽⁹⁶⁾. Esta fase poderá também significar uma maior disponibilidade de recursos materiais e liberdade de escolha, traduzindo-se num aumento das possibilidades individuais⁽⁹⁶⁾, assim como numa diminuição das preocupações e responsabilidades⁽⁷⁵⁾.

2.2.2. Envelhecimento Ativo e Saúde da Pessoa Migrante

A saúde encontra-se associada à qualidade de vida da pessoa de uma forma holística, incluindo as suas condições biológicas, estilos de vida e relações sociais⁽⁹⁵⁾. No momento da migração, a maioria das pessoas migrantes apresenta, quando chega ao país de destino, uma boa condição de saúde⁽⁹⁷⁾. No entanto, a migração representa um processo bastante complexo, sendo que a mudança de sociedade e de contexto cultural, submete a pessoa a períodos de adaptação, que podem acarretar transformações de ordem psicológica, física, biológica, social, cultural, familiar e política⁽⁹⁵⁾⁽⁹⁸⁾⁽¹⁰³⁾. Estas mudanças possuem consequências para a saúde e para a qualidade de vida das pessoas migrantes⁽¹⁰⁰⁾.

As pessoas migrantes são, geralmente, reconhecidas como um grupo particularmente vulnerável na área da saúde⁽¹⁰³⁾, estando esta vulnerabilidade associada a fatores como a situação económica, a falta de conhecimentos sobre a acessibilidade aos serviços sociais e de saúde disponíveis, as barreiras legais de acesso aos sistemas prestadores de cuidados, assim como as barreiras culturais e linguísticas existentes entre os prestadores de cuidados e os/as utentes⁽⁹⁹⁾⁽¹⁰¹⁾.

No caso específico da Alemanha, e de acordo com o relatório acerca da qualidade e igualdade do acesso aos serviços de saúde, são diversas as barreiras que a população migrante enfrenta no acesso aos cuidados de saúde daquele país. Destas podemos destacar: (i) os custos do acesso aos serviços de saúde; (ii) a localização geográfica, sendo que parte da população migrante poderá viver em locais de difícil acesso aos serviços de saúde (e.g.: zonas rurais); e (iii) a capacidade de resposta dos/as profissionais de saúde, na qual se inclui as diferenças linguísticas e as atitudes e comportamentos dos/as profissionais perante a população migrante⁽⁹⁴⁾.

As condições de vida de algumas pessoas migrantes, no país de destino, não são as ideais⁽¹⁰³⁾. Tendo em conta que procuram realizar o seu projeto migratório num curto espaço de tempo, os cuidados com a saúde ficam, muitas vezes, para segundo plano. O desconhecimento da língua, a longa jornada de trabalho, os vários empregos e a necessidade de voltar a casa o mais rapidamente possível, impedem a pessoa migrante de tirar o tempo necessário para cuidar da sua saúde⁽⁹⁵⁾. Estas também tendem a apresentar uma taxa mais baixa de utilização dos serviços de saúde⁽⁹⁵⁾.

As condições socioeconómicas mais desfavorecidas, assim como a maior dificuldade de acesso a seguros de saúde complementares e de inserção social, são os principais fatores das desigualdades existentes no acesso aos cuidados de saúde por parte das pessoas migrantes, quando comparadas com as populações autóctones⁽⁹⁵⁾⁽⁹⁷⁾. Esta desigualdade pode também estar associada ao conhecimento limitado acerca do funcionamento do sistema de saúde do país de destino e dos seus direitos e deveres enquanto utentes⁽⁹⁴⁾, o tempo de estadia e o grau de alfabetização⁽⁹⁹⁾. Esta situação pode levar a que muitas pessoas migrantes recorram à automedicação, medicina alternativa ou a outros procedimentos, procurando serviços médicos apenas em situações graves⁽⁷⁵⁾⁽⁹⁴⁾⁽⁹⁵⁾⁽¹⁰¹⁾. Desta forma, o estado de saúde da pessoa migrante poderá piorar no país de destino, no qual desenvolvem problemas de saúde irreversíveis, percebidos e tratados apenas depois do retorno.

A legislação do sistema de saúde alemão obriga a que todas as pessoas residentes na Alemanha (nacionais e migrantes) adquiram um seguro de saúde, sendo que o seguro de saúde público é a forma de proteção à saúde mais importante e a mais acessível à população, cobrindo 87,5% do seu total⁽⁹⁴⁾. Este seguro dá acesso a uma ampla rede de assistência médica, nos seus diversos níveis de complexidade, e abrange, sem custos adicionais, os filhos ou o cônjuge da pessoa que tenha uma renda própria, que não ultrapasse um determinado valor⁽⁹⁴⁾⁽¹⁰²⁾. Por sua vez, o seguro de saúde privado é acessível apenas a uma parte da população residente (12,5%), possuindo critérios para a sua utilização. As pessoas que possuam rendimentos superiores a um determinado valor podem optar, livremente, entre o regime obrigatório e o seguro privado⁽⁹⁴⁾.

O modelo de seguro social existente na Alemanha possui determinadas características, das quais podemos destacar: (i) a adesão obrigatória para quem cumpre os requisitos de cobertura; (ii) o financiamento através das contribuições das entidades patronais e dos/as trabalhadores, baseado no salário e independente do nível de risco de doença individual; (iii) as contribuições para as pessoas desempregadas e para alguns

grupos particularmente vulneráveis são asseguradas pelo estado; (iv) *o governo especifica um pacote básico de benefícios, deixando a recolha das contribuições, a gestão e a aquisição de cuidados de saúde a cargo de um número variável de fundos de doença, que podem cobrir populações com base na área geográfica ou na profissão, podendo existir concorrência entre eles, cabendo à pessoa escolher livremente*⁽¹⁰³⁾.

O sistema de saúde alemão, que combina a competição entre as seguradoras privadas, a contribuição individual e a livre escolha do consumidor possui um elevado desempenho. Quando comparado com outros sistemas de saúde, possui listas de espera menores, elevado número de profissionais de saúde por habitante, assim como a utilização de tecnologia recente nos equipamentos de suporte aos cuidados de saúde⁽¹⁰⁷⁾. Este modelo também permite que as pessoas consideradas em situação de vulnerabilidade, como as pessoas migrantes, tenham acesso a serviços de saúde de forma igualitária à restante população do país⁽⁹⁴⁾.

As populações migrantes apresentam maior prevalência de algumas patologias, quando comparadas com as populações autóctones, nomeadamente: doenças cardiovasculares⁽⁹⁹⁾⁽¹⁰⁴⁾; diabetes⁽⁹⁹⁾⁽¹⁰³⁾⁽¹⁰⁴⁾; e doenças infecciosas (e.g.: tuberculose, HIV/SIDA, hepatite)⁽⁹⁹⁾⁽¹⁰³⁾. Os/as migrantes laborais apresentam maior incidência de acidentes e de doenças relacionadas com as suas atividades laborais, especialmente os/as que se encontram em situação irregular, devido às atividades desenvolvidas em condições precárias e que envolvem maior risco⁽⁹⁵⁾⁽⁹⁹⁾. A separação da família e das redes de suporte, assim como o isolamento, podem influenciar o estado de saúde e bem-estar das pessoas que migram, potenciando quadros depressivos⁽⁹⁹⁾⁽¹⁰⁵⁾. As mulheres migrantes sentem-se mais *ligadas* à família que deixaram no país de origem. A nostalgia do passado e dos que ficaram poderá ser agravada pelo isolamento inicial da nova vida de migrante⁽¹⁰⁰⁾⁽¹⁰³⁾.

Em paralelo ao projeto da migração, também as características individuais e os estilos de vida influenciam a manutenção do estado de saúde ou o desenvolvimento de patologias. A adoção de estilos de vida saudáveis, como uma dieta alimentar equilibrada, equilíbrio entre as horas de descanso e as de trabalho, consultas médicas e atividades sociais e físicas regulares, são fundamentais para a manutenção de um bom estado de saúde⁽⁷⁵⁾⁽¹⁰⁶⁾. Porém, algumas destas práticas são negligenciadas em idades mais jovens, sendo colmatadas, em idades mais avançadas, como atividades que transmitem prazer e promovem o convívio social⁽⁷⁵⁾. Os estilos de vida também incluem a dimensão económica e cultural, que poderão ser diferentes, entre o meio rural e o meio urbano⁽¹⁰⁶⁾.

Ao retornarem, as pessoas migrantes, tentam recuperar a saúde negligenciada durante o período da migração⁽⁹⁵⁾. Assim como as pessoas idosas, no geral, também as pessoas migrantes idosas possuem necessidades específicas no que concerne aos cuidados de saúde. Porém, este grupo poderá apresentar piores condições de saúde, devido à experiência migratória e às atividades laborais que desenvolveram, muitas vezes mais pesadas e desgastantes, sendo que estes fatores influenciaram o seu trajeto de vida e diminuíram a possibilidade de praticarem um EA⁽⁹⁵⁾.

A migração internacional é, desta forma, um desafio para a saúde pública e para os sistemas de saúde dos países recetores de migrantes⁽⁹⁵⁾⁽¹⁰³⁾. É importante que os governos criem programas e políticas que tenham por base o conceito de saúde da OMS no projeto do EA, promovendo as relações sociais e a saúde mental, assim como a melhoria das condições físicas e de saúde das pessoas migrantes, em especial das pessoas idosas migrantes⁽⁴⁾. Deste modo, o governo alemão tem vindo a criar diversas iniciativas para aumentar o acesso à informação relacionada com os cuidados de saúde, junto da população migrante⁽⁹⁴⁾.

Seguidamente, apresentamos as evidências empíricas relacionadas com o EA e a migração internacional.

2.2.3. Envelhecimento Ativo e Migração Internacional: Evidências Empíricas

A pesquisa bibliográfica das evidências científicas sobre o processo de envelhecimento ativo na migração internacional foi efetuada nas seguintes bases de dados: *PubMed*, *SCOPUS*, *BVS*, *Scielo*, *Lilacs*, *National Library of Medicine*, *National Institutes of Health*. Esta pesquisa, realizada entre novembro de 2012 e fevereiro de 2013, foi atualizada em maio de 2014 e retificada entre março e maio de 2015. Utilizaram-se, para a procura dos artigos científicos, as seguintes palavras-chave, nas línguas portuguesa e inglesa: *Envelhecimento Ativo*, *Migração Portuguesa*, *Migrante Idoso*.

Considerámos elegíveis para inclusão, na revisão bibliográfica das evidências empíricas, estudos que focassem o envelhecimento ativo na perspetiva da pessoa idosa, com especial ênfase no processo de EA das pessoas migrantes. Após a análise da literatura académica encontrada, foram selecionados catorze artigos, cujas sínteses se encontram no APÊNDICE I. Os estudos encontrados foram realizados em diversos países, nomeadamente, Brasil (n=6), Grã-Bretanha (n=3), Portugal (n=2), Inglaterra (n=1),

Canadá (n=1) e Suíça (n=1), e as suas publicações ocorreram entre 2007 e 2013. Utilizaram, como abordagens metodológicas, a análise qualitativa (n=6), a análise quantitativa (n=6) e a análise mista (n=2). A totalidade dos estudos evidência o EA na perspetiva da pessoa idosa, utilizando como referencial o modelo teórico do EA da OMS. Porém, apenas dois (13⁽¹⁰⁸⁾, 14⁽⁹¹⁾) se referiram ao processo de EA de pessoas migrantes, comprovando uma lacuna nos estudos desta área.

Para a análise do conceito de EA, os estudos, na sua generalidade, salientaram os fatores determinantes do EA, descritos pela OMS. Algumas das investigações tinham como objetivo averiguar os determinantes do EA numa forma multidimensional (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾), enquanto outros se focaram na análise de alguns determinantes: variáveis sociodemográficas, saúde e participação em atividades físicas e ocupacionais (5⁽¹¹⁰⁾); variáveis socioeconómicas e saúde (14⁽⁹¹⁾). Os resultados de dois dos estudos apresentados não apoiaram os determinantes do modelo de EA da OMS (8⁽¹¹¹⁾, 10⁽¹¹²⁾).

Os resultados dos estudos mostraram que para se ter um EA e viver satisfeito com a vida, não é necessário adotar todos os seus determinantes (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 6⁽¹¹³⁾, 10⁽¹¹²⁾, 12⁽¹¹⁴⁾, 13⁽¹⁰⁸⁾, 14⁽⁹¹⁾). No entanto, a totalidade dos artigos mostrou que os determinantes pessoais (fatores psicológicos e genéticos) são importantes para o processo de EA. Alguns destes estudos referiram que a saúde, a aptidão física, a capacidade mental e psicológica, as relações sociais, a participação e os recursos económicos, são também determinantes relevantes para um EA (2⁽⁹³⁾, 5⁽¹¹⁰⁾, 7⁽¹¹⁵⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 11⁽¹¹⁷⁾). Duas das investigações mostraram que certos determinantes do EA, não são relevantes, ou possíveis de serem alcançados, principalmente nas idades mais avançadas, devido, sobretudo, às alterações recorrentes do processo de envelhecimento (1⁽⁹²⁾, 9⁽¹¹⁶⁾).

O EA foi mencionado como o equilíbrio biopsicossocial da pessoa inserida num contexto social, focando a pessoa idosa como capaz de desenvolver as suas potencialidades (3⁽¹⁰⁹⁾, 4⁽¹¹⁸⁾). Este processo envolve a participação das pessoas em atividades que promovam a independência e a autonomia como um meio para alcançar uma melhor qualidade de vida (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 4⁽¹¹⁸⁾, 6⁽¹¹³⁾, 7⁽¹¹⁵⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 12⁽¹¹⁴⁾), sendo que esta se encontra ligada ao processo de EA (8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾). Estas atividades envolvem a participação e o interesse na manutenção de atividades de índole familiar (2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 4⁽¹¹⁸⁾, 12⁽¹¹⁴⁾) e de atividades de lazer e associativas (2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 4⁽¹¹⁸⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 12⁽¹¹⁴⁾). Determinados estudos acrescentaram ainda que o EA se encontra associado à prática de atividades físicas e mentais (8⁽¹¹¹⁾, 14⁽⁹¹⁾). Desta forma, é fundamental que as pessoas

idosas se insiram em contextos que favoreçam as atividades de que gostam e que lhes proporcionam interesse, satisfação e bem-estar (2⁽⁹³⁾, 6⁽¹¹³⁾, 7⁽¹¹⁵⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 12⁽¹¹⁴⁾, 13⁽¹⁰⁸⁾).

Alguns dos estudos mencionaram que o EA proporciona o desenvolvimento de atividades promotoras de satisfação e bem-estar, incentivando a participação e promovendo a autonomia da pessoa (6⁽¹¹³⁾, 7⁽¹¹⁵⁾, 12⁽¹¹⁴⁾). Afirmaram ainda que, apesar da idade avançada e do decréscimo de algumas capacidades, as pessoas idosas mantêm o desejo de continuar a ter as suas rotinas, fazer o que mais gostam, conservar o seu direito à participação (4⁽¹¹⁸⁾, 6⁽¹¹³⁾), aspirando viver uma velhice saudável e independente (12⁽¹¹⁴⁾). As pessoas idosas, assim como as pessoas idosas migrantes, deram ênfase à participação ativa na sociedade, afirmando ser necessário o seu envolvimento em diversas atividades como a contribuição económica para a família e a participação em ações de voluntariado, auxiliando pessoas mais velhas e com limitações (6⁽¹¹³⁾, 13⁽¹⁰⁸⁾).

Segundo um dos estudos, as pessoas idosas independentes tendiam a desenvolver mais atividades de índole instrumental (e.g.: compras, pagamentos, atividades domésticas) e menos atividades intelectuais (e.g.: artesanato e atividades culturais) e voluntariado (5⁽¹¹⁰⁾). Algumas investigações, referiram ainda, outras atividades desenvolvidas pelas pessoas idosas, que se encontravam ligadas ao seu quotidiano, nomeadamente, ver televisão, ouvir rádio, ler, realizar jogos tradicionais (e.g.: dominó), fazer trabalhos manuais ou praticar exercício físico (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 12⁽¹¹⁴⁾). Os estudos mostraram, ainda que as pessoas idosas praticavam várias atividades não remuneradas em casa, como a organização e manutenção da habitação, o cuidado dos membros da família, pequenas atividades agrícolas nas hortas e de jardinagem e o tratamento dos animais domésticos (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾). Integravam-se, também, em diversas ações de voluntariado e convívio dentro da sua comunidade (e.g.: nas igrejas, escolas e/ou associações) (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 11⁽¹¹⁷⁾). Alguns artigos mostraram que as pessoas idosas mantêm o convívio com terceiros em festas, restaurantes, na casa de conhecidos e envolvem-se no associativismo, favorecendo a criação, manutenção e aumento das redes de apoio social (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 4⁽¹¹⁸⁾). De um modo geral, a maioria das pessoas idosas tende a praticar mais atividades sociais, do que físicas (8⁽¹¹¹⁾). As mulheres idosas destacam-se nas atividades de índole voluntária, dentro da sua comunidade, e os homens tendem a sobressair-se nas atividades físicas (5⁽¹¹⁰⁾).

Certos estudos mencionaram os fatores económicos (e.g.: renda, proteção social e rendimentos laborais) como determinantes importantes para o EA (1⁽⁹²⁾, 5⁽¹¹⁰⁾, 10⁽¹¹²⁾, 11⁽¹¹⁷⁾, 14⁽⁹¹⁾). Um nível socioeconómico mais elevado poderá significar a existência de

mais recursos e mais oportunidades, proporcionando às pessoas idosas, um melhor acesso a bens diversos, rendimentos e serviços (11⁽¹¹⁷⁾). Muitas pessoas idosas sentem a necessidade de permanecerem ativas, desenvolvendo atividades remuneradas ou outras que proporcionam a aquisição de mais rendimentos económicos, para fazer face às suas despesas quotidianas (5⁽¹¹⁰⁾, 11⁽¹¹⁷⁾). Um estudo demonstrou que as pessoas idosas migrantes se poderão inserir neste grupo (13⁽¹⁰⁸⁾). A sua trajetória de vida poderá ter sido mais instável, dependendo do contexto em que a migração ocorreu, fazendo com que estas pessoas cheguem à idade da aposentação numa situação socioeconómica precária e em condições que não se enquadram no conceito de EA (13⁽¹⁰⁸⁾).

Dois dos estudos consideraram que as condições socioeconómicas e a saúde são determinantes importantes para um EA desejável (12⁽¹¹⁴⁾, 14⁽⁹¹⁾). A condição socioeconómica foi tida como um fator determinante, com maior influência no processo de EA em detrimento das condições de saúde. No entanto, a associação destes dois determinantes com o nível de instrução e a profissão influenciam o tipo de atividades que as pessoas idosas desenvolvem (5⁽¹¹⁰⁾, 14⁽⁹¹⁾). Os níveis de educação e os rendimentos foram considerados como determinantes do EA, devido à importância que os conhecimentos adquiridos têm no processo de envelhecimento, existindo uma relação entre o rendimento, o acesso à educação e o desempenho cognitivo (10⁽¹¹²⁾). Desta forma, as pessoas idosas, assim como as pessoas idosas migrantes, que detêm graus de escolaridade mais elevados e maior poder económico, apresentam uma maior tendência para a prática de atividades intelectuais e ocupacionais, devido à facilidade no seu acesso (5⁽¹¹⁰⁾, 11⁽¹¹⁷⁾, 14⁽⁹¹⁾). O nível socioeconómico, aliado ao estado de saúde, também se encontra relacionado com o envolvimento social da pessoa idosa. Então, uma melhor condição de saúde contribui para um processo de EA socialmente integrado (2⁽⁹³⁾, 14⁽⁹¹⁾) e uma melhor situação socioeconómica ajuda a compensar a carência de apoio das redes sociais (10⁽¹¹²⁾), bem como a mitigar a ausência de saúde (12⁽¹¹⁴⁾).

Vários estudos referiram a importância das relações e dos contactos sociais, aliados à manutenção do estado de saúde ao longo da vida, para se conseguir envelhecer ativamente (7⁽¹¹⁵⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 12⁽¹¹⁴⁾). A participação em atividades sociais possui efeitos benéficos para a saúde, assim como as boas relações sociais auxiliam a prevenção da incapacidade e da depressão conservando a função cognitiva durante o processo de envelhecimento (11⁽¹¹⁷⁾). A inserção ativa e confiante nas relações sociais contribui para a melhoria da qualidade de vida e para o equilíbrio emocional das pessoas idosas (2⁽⁹³⁾, 10⁽¹¹²⁾), incluindo o grupo das pessoas idosas migrantes (14⁽⁹¹⁾). Neste sentido, as redes

sociais poderão ajudar na promoção da capacidade funcional, tanto física como cognitiva, e do envelhecimento saudável, bem como na estimulação da adoção ou alteração de hábitos comportamentais (1⁽⁹²⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾). De um modo geral, as redes de apoio social das pessoas idosas, são constituídas por familiares, amigos, organizações locais e voluntários (11⁽¹¹⁷⁾). No caso concreto das pessoas idosas migrantes, estas redes de apoio são formadas, essencialmente, pela família, que ocupa um papel nas trocas de convivência intergeracionais, de apoio, cuidados e de auxílio na gestão do tempo, espaço e dinheiro (14⁽⁹¹⁾). Estas redes de apoio social envolvem os laços afetivos e sociais criados ao longo da vida, para a generalidade das pessoas idosas, ou criados durante o percurso migratório, tanto no país de origem, como de destino, no caso das pessoas idosas migrantes (14⁽⁹¹⁾).

A saúde, que envolve a perceção de saúde, a funcionalidade e o estilo de vida, é considerada, por uma das pesquisas, como o principal fator associado ao EA (10⁽¹¹²⁾). Uma boa condição de saúde permite que as pessoas tenham uma boa qualidade de vida, participem de forma mais ativa na sociedade e tenham um EA (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 11⁽¹¹⁷⁾). As pessoas idosas consideram essencial ter saúde, sendo para tal necessário a prevenção e manutenção desta, ao longo da vida, de forma a promover a autonomia e independência, que acabam por influenciar, diretamente, a participação ativa na sociedade (6⁽¹¹³⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾). Certos indicadores de saúde, como a acessibilidade a consultas médicas e medicamentos, a vacinação, serviços de saúde mental, assistência domiciliária e terapêutica, assim como a satisfação para com os serviços sociais e de saúde existentes, podem variar de país para país e de região para região (e.g.: zona urbana vs. zona rural) (11⁽¹¹⁷⁾). Os países com menores recursos económicos apresentam condições inferiores nos serviços de saúde, existindo uma maior dificuldade no seu acesso e uma menor satisfação para com os mesmos (11⁽¹¹⁷⁾).

As pessoas idosas, independentes na execução das atividades da vida diária (AVD)^{iv}, avaliaram a sua saúde como muito boa ou boa (5⁽¹¹⁰⁾). Já as pessoas idosas migrantes, praticantes de exercício físico, apesar de serem consideradas como mais

^{iv} O conceito de Atividades da Vida Diária (AVD) refere-se ao *conjunto de atividades, ou tarefas comuns, que as pessoas desempenham de forma autónoma e rotineira no seu dia-a-dia*. Estas atividades podem dividir-se em dois grupos: (i) Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD), que se referem tanto às *estruturas do corpo envolvidas como às atividades e participação para a sua execução* (e.g.: higiene pessoal, alimentação, locomoção e transferência); e (ii) Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), relativas à *capacidade da pessoa para gerir o ambiente em que vive* (e.g.: executar tarefas domésticas, utilizar transportes públicos, gerir as economias)⁽¹²⁴⁾.

vulneráveis, quando comparadas com a população idosa autóctone, classificaram o seu estado de saúde como excelente ou muito bom (13⁽¹⁰⁸⁾).

A atividade física contribui para a promoção da saúde (3⁽¹⁰⁹⁾, 8⁽¹¹¹⁾), para uma melhor qualidade de vida (7⁽¹¹⁵⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾) e para o aumento do nível de independência (5⁽¹¹⁰⁾). A prática de exercício, ou de atividades de outra natureza, é reconhecida como um meio para preservar e/ou melhorar a capacidade funcional, prevenir doenças, prolongar a vida e promover o bem-estar físico e mental das pessoas idosas (1⁽⁹²⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾). No entanto, certos estudos revelaram que as pessoas idosas não praticam exercício físico de forma regular (2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 5⁽¹¹⁰⁾) e quando o fazem, optam por caminhadas e/ou ginástica (1⁽⁹²⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 5⁽¹¹⁰⁾, 9⁽¹¹⁶⁾). A prática de exercício físico, enquanto determinante comportamental, é valorizado no EA, dependendo, em grande, parte da atitude e motivação da pessoa (1⁽⁹²⁾, 9⁽¹¹⁶⁾).

Apesar das perdas associadas ao envelhecimento, o incentivo para um EA é essencial para as pessoas idosas (3⁽¹⁰⁹⁾). Ao se manterem ativas, as pessoas idosas, conseguem colmatar as suas dificuldades, mantendo-se motivadas para possuírem comportamentos saudáveis e para participar, ativamente, na vida social (10⁽¹¹²⁾), aumentando a sua qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento (3⁽¹⁰⁹⁾, 10⁽¹¹²⁾). Quanto menores forem as limitações, mais ativa será a pessoa idosa, sendo que, se existir assistência adequada, a dependência pode ser prevenida ou reduzida (3⁽¹⁰⁹⁾). Nem só as limitações ou os declínios da saúde são responsáveis pelo envelhecimento mais ou menos ativo, também as características psicológicas, a maneira como as pessoas lidam com as perdas relativas ao envelhecimento e a forma como se mantêm envolvidas com a vida, determinam a velhice mais ou menos ativa (10⁽¹¹²⁾). Uma das investigações verificou que as pessoas idosas aderiam, mais facilmente, ao EA, quando possuíam uma expectativa de vida segura, oportunidades de participação social, melhores condições e cuidados de saúde, uma boa qualidade de vida (2⁽⁹³⁾) e uma perspetiva psicológica positiva (8⁽¹¹¹⁾).

As diferenças de perceção e expectativa que as pessoas idosas detêm relativamente ao seu futuro, encontram-se associadas às experiências vividas ao longo da vida. Algumas vivem o processo de envelhecimento sem refletir ou planear o futuro, enquanto outras pensam e projetam o futuro, apesar dos receios relacionados com as alterações que a velhice acarreta (12⁽¹¹⁴⁾). A eventualidade dos declínios físicos e cognitivos, da diminuição ou perda de independência, autonomia e qualidade de vida, são os principais fatores associados ao processo de envelhecimento que mais preocupam as pessoas idosas (6⁽¹¹³⁾, 12⁽¹¹⁴⁾). Estão também relacionados com a perceção negativa do envelhecimento,

que envolve a doença, as perdas, as incapacidades (4, 6⁽¹¹³⁾) e a passividade (7⁽¹¹⁵⁾). No entanto, alguns estudos evidenciaram que o envelhecimento é entendido, por algumas pessoas mais velhas, como um processo natural, sendo também uma fase positiva (6⁽¹¹³⁾, 14⁽⁹¹⁾) e de desenvolvimento das experiências adquiridas ao longo da vida (6⁽¹¹³⁾). As evidências científicas revelaram que, as pessoas idosas, depois de aposentadas, podem sentir-se satisfeitas com a sua vida, em muito por possuírem uma habitação e um nível de independência e autonomia que lhes possibilita a participação em atividade laborais, de lazer ou de âmbito social (2⁽⁹³⁾). É por isto fundamental que as pessoas envelheçam com conforto, saúde, apoio social e familiar (6⁽¹¹³⁾).

Em síntese, os estudos analisados mostraram que o EA está relacionado com as opções e escolhas individuais feitas ao longo da vida e que têm como intuito alcançar uma maior qualidade de vida (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 4⁽¹¹⁸⁾, 6⁽¹¹³⁾, 7⁽¹¹⁵⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 12⁽¹¹⁴⁾). Assim, é importante a manutenção e promoção das relações sociais e da saúde ao longo da vida, fatores determinantes que promovem, não só, a qualidade de vida (2⁽⁹³⁾, 10⁽¹¹²⁾, 14⁽⁹¹⁾) como também favorecem a independência e a autonomia das pessoas idosas (6⁽¹¹³⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾). Deixaram claro que, tanto para as pessoas idosas, como para as pessoas idosas migrantes se sentirem ativas e satisfeitas com a sua vida, não necessitam de responder de forma positiva a todos os determinantes do EA (1⁽⁹²⁾, 2⁽⁹³⁾, 6⁽¹¹³⁾, 10⁽¹¹²⁾, 12⁽¹¹⁴⁾, 13⁽¹⁰⁸⁾, 14⁽⁹¹⁾) basta que se envolvam em atividade do seu agrado e que lhes suscitem prazer e bem-estar (2⁽⁹³⁾, 6⁽¹¹³⁾, 7⁽¹¹⁵⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 12⁽¹¹⁴⁾, 13⁽¹⁰⁸⁾).

A saúde das pessoas idosas migrantes foi tida como mais vulnerável quando comparada com a saúde das pessoas idosas autóctones. Porém, aquelas que praticavam exercício físico regular avaliaram, de forma bastante positiva, a sua condição de saúde (13⁽¹⁰⁸⁾). Diversos estudos consideraram a atividade física como benéfica para a saúde (3⁽¹⁰⁹⁾, 8⁽¹¹¹⁾), melhorando a qualidade de vida (7⁽¹¹⁵⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾) e o nível de independência das pessoas (2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 5⁽¹¹⁰⁾).

Para um processo de EA é essencial a existência de saúde, aptidão física, capacidade psicológica e mental, relações sociais, participação social, recursos económicos (2⁽⁹³⁾, 5⁽¹¹⁰⁾, 7⁽¹¹⁵⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 11⁽¹¹⁷⁾) e de comportamentos que previnam a deterioração da capacidade funcional (2⁽⁹³⁾, 3⁽¹⁰⁹⁾, 4⁽¹¹⁸⁾, 6⁽¹¹³⁾, 8⁽¹¹¹⁾, 9⁽¹¹⁶⁾, 12⁽¹¹⁴⁾). O EA não depende apenas das condições físicas ou do estado de saúde (8⁽¹¹¹⁾, 10⁽¹¹²⁾), depende também da forma como as pessoas vivem a vida, encaram o envelhecimento (10⁽¹¹²⁾) e mantêm uma perspetiva psicológica positiva (8⁽¹¹¹⁾).

3. DELIMITAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO

A migração portuguesa tem vindo a ser foco de diversos estudos científicos, centrados, na sua maioria, numa abordagem quantitativa, em detrimento da abordagem qualitativa. Assim, a maioria das investigações existentes sobre este fenómeno social que, há mais de cinco séculos, envolve a população portuguesa, baseia-se na quantificação das características estudadas, deixando de lado a observação, descrição, compreensão e significado do fenómeno em si. Contudo, ainda não se esgotaram todas as possibilidades de pesquisa do fenómeno migratório e poderão ser utilizadas novos tipos de fontes com o intuito de enriquecer os estudos já realizados.

O envelhecimento é um processo natural de todo o círculo vital humano e vem a ser alvo de múltiplos estudos ao longo das últimas décadas, o que fez suscitar a introdução de novos conceitos, nomeadamente o de EA. Este conceito encontra-se diretamente associado às experiências de vida da pessoa, tornando fundamental a realização de estudos na área. Uma das áreas de pesquisa menos abrangida pelos estudos sobre o EA, está relacionada com o processo de envelhecimento da pessoa migrante, existindo, assim, uma significativa lacuna de estudos nesta área, o que a torna prioritária em termos de investigação.

O presente estudo, tem como foco o EA na migração internacional de portugueses/as para a Alemanha e no seu retorno a Portugal.

3.1. OBJETIVOS DO ESTUDO

3.1.1. Objetivo Geral

- Explorar o processo de envelhecimento ativo de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.

3.1.2. Objetivos Específicos

- Explorar as experiências de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal;
- Investigar o envelhecimento ativo de portugueses/as com experiência de migração para a Alemanha e de retorno a Portugal.

4. DESENHO DO ESTUDO

Para a realização deste estudo e considerando os seus objetivos, selecionámos o paradigma de investigação qualitativa, do tipo exploratório-descritivo. A investigação por meio de uma abordagem qualitativa fornece os recursos mais significativos para a descrição e compreensão das experiências humanas a partir das suas vivências⁽¹¹⁹⁾, sem procurar controlá-las ou generalizá-las⁽¹²⁰⁾. A pesquisa exploratório-descritiva envolve a aquisição de dados descritivos, procurando compreender os fenómenos segundo a perspectiva dos/as participantes da situação em estudo⁽¹²⁰⁾. Este tipo de investigação é o mais apropriado para as investigações cujo tema tem sido pouco explorado, como é o caso do presente estudo.

Na abordagem qualitativa, encontramos diversas possibilidades metodológicas de trabalho, sendo que, para conhecer o fenómeno em estudo através dos discursos dos/as participantes, optámos pelo método da história oral, na perspectiva de Paul Thompson⁽¹¹⁾. Segundo o autor, a história oral baseia-se na construção e narração de experiências de vida através do contributo expressivo e emotivo dos/as entrevistados/as⁽¹¹⁾.

4.1. HISTÓRIA ORAL DE PAUL THOMPSON

A história oral moderna, surgiu após a Segunda Grande Guerra, primeiramente com o intuito de entrevistar figuras da elite política e, posteriormente, para conhecer a história das pessoas menos privilegiadas⁽¹¹⁾. Enquanto metodologia de investigação científica, procura conhecer e aprofundar os conhecimentos sobre uma determinada realidade, através do diálogo com as pessoas, as quais têm um papel crucial na sua construção, enquanto detentoras de todo o conhecimento⁽¹¹⁾. Estes diálogos procuram focar as recordações pessoais, relacionadas com a temática abordada, procurando também avaliar o seu valor na vida dessas pessoas. Na construção da história, as pessoas intervenientes não se limitam a descrever os factos, recorrem à memória, reconstruindo o passado na perspectiva do presente. Assim, a história oral requer da pessoa que investiga um elevado interesse pela informação comunicada e o respeito máximo pela pessoa participante⁽¹¹⁾.

Como qualquer outro método de investigação, também a história oral tem vindo a ser alvo de algumas interrogações sobre a fidedignidade das suas evidências. As fontes históricas, que advêm da perceção humana, são subjetivas, limitando a sua interpretação. Torna-se, então, fundamental que o/a investigador/a procure compreender a entrevista de

modo sensível e humanista, esclarecendo os seus significados, dando-lhe mais dinamismo e retirando determinadas conclusões⁽¹¹⁾.

A história oral pode ser elaborada através de três formas distintas: narrativa de uma história de vida, coletânea de entrevistas e análise cruzada⁽¹¹⁾. A *narrativa de uma história de vida* é utilizada quando existe uma narrativa individual extremamente completa e com conteúdo qualificado, prescindindo, desta forma, de outras narrativas. Não pressupõe que a história seja apenas uma biografia individual, podendo ser usada para transmitir a história de uma comunidade⁽¹¹⁾. A *coletânea de entrevistas* é empregada quando se pretende uma construção e uma interpretação da história num sentido mais amplo, agrupando várias narrativas em torno de um tema comum⁽¹¹⁾. A *análise cruzada* assume um carácter mais analítico, as citações de histórias de vida tendem a ser mais curtas e surgem associadas a outras fontes⁽¹¹⁾.

Das três propostas apresentadas, a *coletânea de entrevistas* é a que melhor se adequa ao presente estudo, uma vez que nos permite reunir um conjunto mais amplo de informações referentes ao tema abordado. As narrativas, agrupadas em pequenos fragmentos, possibilitam a interpretação da história como um todo, auxiliando a compreensão das experiências que as pessoas participantes possuíam acerca do EA, na migração de percurso para a Alemanha e de retorno a Portugal.

A construção da história oral é realizada através de entrevistas, que devem ser gravadas com recurso a um gravador áudio. Este instrumento permite que a história seja registada pelas próprias palavras da pessoa informante, que é *convidada a falar sobre um assunto de interesse e sem limite de tempo*⁽¹¹⁾. A entrevista deve ser realizada num local em que a pessoa informante se sinta confortável, sem ruídos ou motivos de distração que possam prejudicar as gravações. Habitualmente, a melhor opção será realizar a entrevista a sós com a pessoa participante, já que a privacidade proporciona uma atmosfera de total confiança e a franqueza torna-se mais provável⁽¹¹⁾.

À pessoa que entrevista são requeridas determinadas qualidades essenciais, nomeadamente: interesse e respeito pelos outros enquanto pessoas, assim como a flexibilidade relacionada com as suas reações; capacidade de compreensão e simpatia pela opinião das pessoas informantes; disposição para escutar o conteúdo da conversa, tentando não interromper o pensamento da pessoa entrevistada⁽¹¹⁾. Desta forma, a pessoa que investiga necessita deixar a entrevista fluir, sem nunca procurar controlá-la, embora desempenhe um papel orientador. Precisa, ainda, de empregar todo o tempo necessário para que a pessoa entrevistada construa o seu discurso de forma coerente⁽¹¹⁾.

O processo de transcrição inicia-se após a recolha das narrativas e deveria ser efetuado pela mesma pessoa que realizou a entrevista, para que exista uma maior garantia de precisão e coerência para com o discurso da pessoa informante. Os registos áudio devem ser transcritos na sua íntegra, com rigor. O texto resultante da transcrição das entrevistas deve ser revisto, permitindo a identificação de erros simples, erros de grafia, e podendo servir também como estímulo a novas informações⁽¹¹⁾.

A etapa seguinte consiste na avaliação do material recolhido, de modo a verificar a sua coerência interna. A leitura integral da entrevista mostra-se fundamental para o seu entendimento como um todo. Durante esta etapa, os conteúdos devem ser organizados por categorias, inicialmente restritas e específicas, que se vão moldando ao longo do processo de interpretação. As evidências orais são relacionadas com os modelos teóricos, requerendo a flexibilidade e a criatividade por parte da pessoa que investiga, para julgar os trechos mais expressivos e construir a consciência histórica das pessoas⁽¹¹⁾.

Na fase de interpretação, os dados contrapõem-se às evidências descobertas com o referencial teórico escolhido. De forma a preservar a qualidade da análise, todas as referências objetivas e subjetivas das entrevistas devem ser resgatadas, para que a reinterpretação das vivências passadas sejam compreendidas⁽¹¹⁾.

Em suma, a história oral pode ser um meio de transformação do conteúdo quanto à finalidade da história. Deve ser realizada de forma rigorosa, para que as evidências recolhidas expressem uma comunidade ou cultura. Em alguns campos, a história oral pode resultar não apenas numa mudança de abordagem, mas também na abertura de novas áreas importantes de investigação⁽¹¹⁾.

Com o intuito de dar resposta aos objetivos geral e específicos do presente estudo, apresentamos, de seguida, as etapas que compõem o desenho do estudo.

4.2. CONTEXTO E PARTICIPANTES DO ESTUDO

Participaram do presente estudo 17 pessoas (11 homens e 6 mulheres) que estiveram migrados na Alemanha e que retornaram a Portugal. Esta amostra foi definida por conveniência, sendo que os/as participantes foram selecionados/as com base nos seguintes critérios de inclusão: ser de nacionalidade portuguesa; possuir idade igual ou superior a 55 anos; ter realizado um percurso de migração na Alemanha, com uma experiência mínima de cinco anos; ter retornado a Portugal há pelo menos um ano e estar

a residir no país no momento do estudo; estar orientado no tempo e espaço; e aceitar participar no estudo. Consideramos como critérios de exclusão todos aqueles que não se encontram nos supra citados.

4.3. RECOLHA DOS DADOS

A recolha de dados foi realizada com recurso à entrevista individual, semiestruturada, como sugere Paul Thompson⁽¹¹⁾. Este autor defende que a entrevista deve ser uma conversa livre, devendo conter alguns pontos de orientação que permita saber o *que e como* perguntar, para que o discurso não gere informações desnecessárias⁽¹¹⁾.

Com base nos objetivos e no referencial teórico do estudo, definimos teoricamente as categorias e subcategorias analíticas, as quais possibilitaram a construção do guião da entrevista. Este guião integrou questões abertas, com o intuito de conseguir respostas espontâneas, verdadeiras e genuínas⁽¹¹⁾. Englobou três partes distintas: a primeira, referente às características demográficas dos/as participantes; a segunda parte, incidente nas questões relacionadas com a experiência da migração internacional de portugueses/as para a Alemanha e retorno a Portugal; e a terceira parte referente às questões sobre o envelhecimento ativo de portugueses/as com experiência de migração para a Alemanha e de retorno a Portugal (APÊNDICE II).

A recolha dos dados foi efetuada no período compreendido entre fevereiro e dezembro de 2012. As entrevistas foram realizadas na residência dos/as participantes, privilegiando locais calmos e reservados, evitando possíveis condicionamentos nos discursos devido à presença de terceiros⁽¹¹⁾. Durante as entrevistas, as questões foram colocadas de forma simples, direta, em linguagem comum e apropriada ao contexto sociocultural da pessoa entrevistada, garantindo uma adequação das respostas aos objetivos do estudo. Os discursos foram explorados e clarificados, com consciência da abstenção de juízos de valor, fomentando a livre expressão das vivências e experiências pessoais de cada participante.

As entrevistas tiveram uma duração média de 60 minutos, sendo conduzidas através de um diálogo informal (entrevista face-a-face), gravadas em formato áudio, com consentimento livre e esclarecimento prévio dos/as participantes. Posteriormente, as entrevistas foram ouvidas, transcritas, validadas com cada participante e analisadas, com o intuito de alcançar uma visão integral dos dados.

4.4. ANÁLISE DOS DADOS

Para analisar os dados provenientes das entrevistas, empregamos a técnica de análise de conteúdo, que possibilita a análise metódica, sistemática e objetiva do conteúdo dos textos, com o objetivo de classificar e interpretar todos os elementos que os constituem⁽¹²¹⁾. Esta técnica é um processo direcionado à interpretação dos dados e compreende três fases: organização, classificação e interpretação dos dados⁽¹¹⁾.

A primeira, concernente à organização dos dados, comportou a audição das entrevistas e a transcrição do seu conteúdo, na íntegra, sendo que os dados foram conferidos através da sua leitura como um todo⁽¹¹⁾. A repetida audição das entrevistas possibilitou a aproximação do seu conteúdo à narrativa dos/as participantes. No final deste processo, as entrevistas transcritas foram validadas pelos/as participantes, reiterando a sua liberdade para alterar, retirar ou acrescentar informações.

A segunda fase, referente à classificação dos dados, pressupôs a percepção da coerência interna de cada entrevista, através de sucessivas leituras, distinguindo as evidências cruciais e identificando as semelhanças para as pretensões do estudo. As categorias e subcategorias analíticas, teoricamente pré-estabelecidas com o apoio do referencial teórico⁽¹¹⁾, contemplaram os eixos teóricos do estudo: Migração de Portugueses/as para a Alemanha e Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes (APÊNDICE III). Cada categoria congregou excertos das entrevistas, relacionados com o tema. A categorização foi apoiada pelo programa de análise qualitativa, QSR-Nvivo 1.7, o qual auxiliou a codificação dos dados nas suas respectivas categorias e subcategorias. O programa possibilitou modificar, acrescentar, intersear, trabalhar dados e registrar ideias sob a forma de notas⁽¹²²⁾. No final deste processo de categorização, realizamos uma leitura transversal dos dados, por categoria e subcategoria, procedendo à sua revisão e alteração, sempre que necessário.

Na fase de interpretação efetuamos a relação entre os dados obtidos e o quadro teórico e empírico do estudo, com o intuito de responder aos objetivos geral e específicos. As narrativas permitiram a interpretação e discussão dos resultados⁽¹¹⁾, considerando os traços comuns às diferentes entrevistas e as suas diferenças⁽¹²¹⁾.

4.5. RIGOR DO ESTUDO

A investigação que opta por uma metodologia qualitativa requer a utilização de critérios externos explícitos, díspares dos utilizados nas metodologias quantitativas, que aumentem a credibilidade e exatidão comuns deste paradigma⁽¹²³⁾. Neste sentido, utilizámos os critérios de rigor desenvolvidos por Leininger: credibilidade, confirmabilidade, significado no contexto, padronização e saturação dos dados⁽¹²³⁾.

A *credibilidade* refere-se à verdade como conhecida, experimentada, ou sentida profundamente pelas pessoas estudadas⁽¹²³⁾. Este critério foi conseguido através da escuta ativa das histórias de vida de cada participante.

A *confirmabilidade* está relacionada com a participação direta, repetida e com a prova observada documentada ou obtida a partir de fontes primárias⁽¹²³⁾. Durante o processo de entrevista foi permitido que cada participante confirmasse, alterasse ou retirasse os seus testemunhos, validando os dados obtidos. Os/as participantes mostraram disponibilidade na marcação de um segundo encontro, sendo que a validação dos dados ocorreu após a transcrição e leitura dos mesmos.

O *significado do contexto* reporta-se aos dados que se tornam compreensíveis dentro dos conteúdos holísticos, ou com significados especiais relativos aos informantes, ou pessoas estudadas, em contextos similares ou diferentes⁽¹²³⁾. Neste estudo, os/as participantes detinham conhecimento acerca dos eixos temáticos, pois estiveram migrados na Alemanha, retornando, posteriormente, a Portugal. Deste modo, foi possível obter os significados das suas experiências de vida no contexto da migração e do retorno, bem como do envelhecimento ativo.

A *padronização* refere-se a interpretações e sequências de eventos, que tendem a ser padronizados e recorrem no tempo, em meios designados, em contextos diferentes e similares⁽¹²³⁾. Nesta investigação, as repetidas vivências dos participantes acerca do fenómeno migratório deram consistência a um padrão, substanciando este critério.

A *saturação* refere-se à *tomada de ocorrências* ou à imersão completa do fenómeno de maneira a conhecê-lo tão plena, compreensiva e minuciosamente quanto possível⁽¹²³⁾. A totalidade dos/as participantes foi estabelecida pela saturação dos dados, ou seja, a recolha de dados decorreu até ao momento em que não encontrámos novos elementos informativos pertinentes: explicações, interpretações ou descrições do fenómeno estudado.

4.6. PROCEDIMENTOS ÉTICOS

As questões éticas são fundamentais em qualquer tipo de investigação, com maior ênfase na investigação qualitativa, devido ao processo interativo existente entre investigador/a e participante. Esta interação pode provocar diversos graus de constrangimento nos/as participantes, por exporem as suas histórias de vida diretamente ao/à investigador/a, não existindo, como no caso dos questionários, nenhuma barreira que assegure a confidencialidade da informação⁽¹²⁰⁾.

Toda a recolha de dados, integrante da investigação, teve em consideração várias questões éticas, designadamente: o esclarecimento dos/as participantes relativamente ao carácter, objetivos do estudo e procedimento de recolha dos dados; e a garantia da confidencialidade das informações pessoais e respeito pela vida privada dos mesmos. Foi, também, tido em conta o carácter voluntário da participação, o direito à recusa na participação ou desistência, em qualquer momento, sem prejuízo da confidencialidade das informações e do anonimato da identidade dos/as participantes. Todas as questões éticas consideradas foram dadas a conhecer aos participantes, através do termo de consentimento informado, livre e esclarecido (APÊNDICE IV), assinado pelos/as participantes, comprovando o seu conhecimento do estudo e disponibilidade para participar no mesmo⁽¹²⁰⁾.

Com o objetivo de proteger a identidade dos/as participantes, utilizámos o seguinte código de identificação geral: E (Entrevista); A (Alemanha); seguido por H (Homem) ou M (Mulher); e de um número correspondente à ordem de realização da entrevista.

5. RESULTADOS

As narrativas das histórias de vida dos/as participantes deste estudo dão sentido ao seu passado, atribuindo singularidade às suas experiências de migração e de retorno. Valorizam as suas vivências, significativas e imprescindíveis, para a compreensão da realidade que queremos estudar. Assim, das mesmas emergiu, um conjunto de informações detalhadas e diversificadas acerca do percurso migratório para a Alemanha e do retorno a Portugal.

Considerando a totalidade daquelas informações, apresentamos em seguida, os resultados do estudo que têm como base o seu objetivo. Deste modo, expomos, primeiramente, a caracterização dos/as participantes, seguindo-se a apresentação dos resultados referentes ao tema central da investigação, ou seja, o envelhecimento ativo de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal.

5.1. CARACTERIZAÇÃO DOS/AS PARTICIPANTES

Deste estudo, fizeram parte dezassete pessoas, onze homens e seis mulheres, de nacionalidade portuguesa, e com idades compreendidas entre os 58 e os 82 anos, com uma média de idade de 70 anos para os homens e 67 anos para as mulheres. Eram naturais de localidades rurais pertencentes a vários distritos do país, como Viseu (n=5), Guarda (n=5), Santarém (n=4), Leiria (n=1), Aveiro (n=1) e Castelo Branco (n=1). Com exceção de uma das participantes, todos/as eram casados/as. O número de filhos variou entre um (n=7: 4H; 3M) e seis (n=2: 1H; 1M), com uma média de dois filhos.

Todos/as eram alfabetizados, com menor ou maior grau de escolaridade, sendo que, mais de metade dos/as participantes possuía a 4ª classe (n=10: 4H; 6M), três possuíam o 9º ano (n=3H), dois o 12º ano de escolaridade (n=2H); um detinha o grau de licenciatura (n=1H) e outro apenas a 3ª classe (n=1H). A totalidade dos/as participantes praticava, como religião, o Cristianismo, sendo que a maioria (n=13: 9H; 4M) professava o Catolicismo, e dos restantes, dois adotavam o Protestantismo (n=2: 1H; 1M) e dois eram Testemunhas de Jeová (n=2: 1H; 1M). Na esfera profissional, todos/as os/as participantes encontravam-se aposentados e apenas um estava inserido no mercado de trabalho (APÊNDICE V).

5.2. ENVELHECIMENTO ATIVO DE PORTUGUESES/AS NO PERCURSO DA MIGRAÇÃO PARA A ALEMANHA E NO RETORNO A PORTUGAL

Seguidamente, apresentamos os resultados concernentes às duas principais categorias da investigação: (i) Migração de Portugueses/as para a Alemanha; e (ii) Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes.

5.2.1. Migração de Portugueses/as para a Alemanha

Esta primeira categoria encontra-se orientada para o primeiro objetivo específico do estudo e deu origem às seguintes subcategorias: (i) Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal; (ii) Inserção sociocultural na migração para a Alemanha e no retorno a Portugal; e (iii) Inserção laboral na migração para a Alemanha e no retorno a Portugal.

5.2.1.1. Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal

Quando decidiram deixar Portugal rumo à Alemanha, a maioria dos/as participantes (n=15: 9H; 6M) nunca havia saído do solo natal. Apenas dois (n=2H) revelaram ter vivido, por um breve período de tempo, em África, no cumprimento do serviço militar, na altura, obrigatório, nomeadamente na Guerra do Ultramar.

Eu emigrei só para a Alemanha (EAH1).

Em 1962 fui para a tropa, e em 1965, faz agora 50 anos, viemos lá de Angola (EAH7).

E nessa altura eu ia cumprir o serviço militar para o Ultramar. (...) Eu vivi a Guerra Colonial (EAH8).

Eu emigrei só para a Alemanha, para uma aldeia chamada Dützen (EAM4).

A migração dos/as participantes ocorreu entre as décadas de 1960 e 1970, mais precisamente no espaço de tempo compreendido entre 1965 e 1978. Quase todos eram adultos (n=16: 10H; 6M) aquando da sua saída de Portugal. Apenas um (n=1H) era ainda adolescente quando deixou o país. A média de idade, à data da migração, era de 27 anos para os homens e 26 anos para as mulheres.

Em 1965 (EAH6).

Em 1978 (EAH11).

Cheguei à Alemanha no dia 14 de abril de 1973 (EAM1).

A maioria dos/as participantes descreveu o contexto português, entre finais da década de 60 e inícios da de 70 do século passado, como palco de grande pobreza, gerada não só, pela falta de trabalho em si mas também, pelas condições do próprio país. Descreveram Portugal como um estado pobre em indústria e com trabalhos mal remunerados, incidindo a sua maioria na agricultura. Quem tinha um pedaço de terra possuía também uma forma de subsistência, através do cultivo e da criação de animais. Os produtos alimentavam a família e os excedentes podiam ser colocados à venda, cabendo, maioritariamente, às mulheres a sua venda de porta em porta, auxiliando assim, a sua família, na angariação de rendimentos.

Os/as participantes relataram, também, a não existência de pensões de aposentação, sendo esta um benefício posteriormente adquirido. No que se refere aos cuidados de saúde, estes eram quase inexistentes. Somente as pessoas de classe social mais elevada é que detinham recursos financeiros para comportar as despesas médicas. A pobreza e a miséria sentidas não se circunscreviam apenas à esfera monetária, culturalmente, existia um fosso entre Portugal e outros países.

Na altura era uma situação terrível. Não havia trabalhos. Não havia nada, umas oficinazitas, não havia indústria praticamente nenhuma. Depois é que começaram a vir as fábricas (EAH2).

A nível de saúde estava tudo péssimo. (...) Antigamente, só aqueles que tinham mesmo muitas possibilidades é que tinham direito e podiam ir aos médicos. (...) Porque antigamente, ninguém tinha reforma. (...) Naquele tempo, por exemplo, as mulheres andavam com uma trouxa às costas para venderem cera, ou peles dos animais, ou andavam com a cabaça do peixe na cabeça, a ver se vendiam para ganharem qualquer coisa para poderem viver (EAH5).

Não havia quase trabalho nenhum e o que valia a muitos era um bocado de terra para cultivar e uns animais que tivessem em casa, se não nem para comer tinham (EAH6).

A atmosfera política descrita pelos/as participantes, a coincidir com o clima ditatorial do Estado Novo, não só espelhava opressão, medo, censura e pobreza, como se agudizava pela mobilização de tropas para a Guerra do Ultramar. Neste contexto sociopolítico, os homens viram-se obrigados a cumprir o serviço militar e a serem mobilizados para combaterem em África. A par do regime ditatorial, os/as participantes referiram que as pessoas que se manifestassem contra o regime sofreriam represálias por parte deste, principalmente, a prisão pela PIDE (Policia Internacional e de Defesa do Estado). Naquele período, a quase totalidade dos/as participantes (n=16: 10H; 6M) migrou, não vivenciando a real situação política do país.

Sabíamos que havia prisões, alguns aqui da terra chegaram a estar presos. Havia problemas de quem se metia na política, mas eu estava sossegado ninguém me chateava. Quem se metia claro, sofria as consequências (EAH2).

Os rapazes tinham todos de servir a tropa, assim como eu, tiveram de ir ao Ultramar, para a guerra, e muitos já nem voltaram ou voltaram com muitas mazelas. (...) Depois era aquela questão da ditadura, não se podia falar de política e quem fosse contra o governo sofria bastante. Felizmente eu nunca me meti nessas coisas e nunca tive problemas, mas ainda houve muita gente que foi presa e torturada. Portugal estava muito mal, muito atrasado em relação a outros países (EAH8).

Agora a política daquela altura, o regime, a mim nunca me afetou, nem a ninguém da minha família, também porque nunca nos metemos nessas coisas. Depois, já eu estava lá na Alemanha, eu ouvia colegas falarem de coisas sobre a política que eu nem sabia que existiam (EAM3).

A 25 de Abril de 1974, após mais de 40 anos de um regime autoritário e ditatorial, onde qualquer tentativa de transição para um estado de direito democrático seria reprimida, Portugal vivenciou a Revolução dos Cravos e foram dados os primeiros passos em direção à democracia. Consequentemente, a vida política do país alterou-se, gerando grandes transformações na economia, na sociedade e na cultura. Uma destas transformações foi a célere descolonização de África, trazendo de volta ao país, num curto espaço de tempo, mais de 650.000 expatriados. Este acontecimento foi testemunhado pelo único participante que migrou no pós 25 de Abril, e pelos/as participantes (n=2: 1H; 1M) que regressaram ainda antes desta data. Era uma fase de muita desordem, propiciada pelo regresso dos retornados das ex-colónias portuguesas, que provocaram, entre outras situações, escassez de trabalho nas áreas profissionais mais especializadas, nomeadamente na função pública.

Eu era professor do ensino básico e na altura, em 1978, havia dificuldades profissionais. Em 1976 já tinha sido o 25 de Abril e estávamos a passar pela fase do retorno dos portugueses que estavam em África. Havia um pouco de confusão em todo o país e a todos os níveis. E nessa altura, arranjar trabalho era muito difícil, por isso é que fui, pois não arranjei colocação (EAH11).

Porque depois quando os retornados vieram, principalmente os que tinham estes trabalhos, foram logo empregados em escolas. E eu a nível de trabalho cá, não tive essa sorte (EAM5).

A totalidade dos/as participantes referiu ter passado por muitas dificuldades económicas durante a sua infância e adolescência. Homens e mulheres trabalhavam desde tenra idade. A maior parte dos homens, devido à escassez de trabalhos na indústria e noutros ramos, laborava na agricultura. As mulheres serviam em casa de pessoas com maiores recursos económicos ou, também cultivavam as suas terras ou as de outrem. Apesar dos seus trabalhos estarem ligados ao cultivo da terra, o que dela retiravam, muitas

das vezes, não chegava para alimentar a família, e o que recebiam da venda dos produtos cultivados era insuficiente para colmatar as despesas. Assim, a necessidade de trabalhar para auxiliar os seus progenitores levou a que a totalidade dos/as participantes deixasse a escola muito cedo. O acesso à escola era praticamente inexistente, limitando-se ao cumprimento dos quatro anos de escolaridade, tida como *obrigatória* (4ª classe). Apesar das condições de existência descritas, foi referido que a vida nas aldeias decorria sem grandes conflitos, uma vez que, para superar as dificuldades dependiam uns dos outros.

Nós nascemos na miséria, fomos criados na miséria, no campo, tínhamos dificuldades de toda a maneira. Ainda me recordo que o meu pai comprava um papo-seco por dia, um para mim e outro para a minha irmã, e comíamos pão com pão (EAH2).

Naquela altura fui muito cedo trabalhar. Eu comecei a trabalhar com doze anos e acabei o que hoje se chama o primeiro ciclo, que naquela altura era a quarta classe (EAH3).

A situação aqui não era má, era pobre. Não havia rixas uns com os outros. Éramos uma aldeia pacífica. (...) Naquela altura não havia nem dinheiro, nem trabalho, mas nós já estávamos habituados àquilo, porque nascemos já naquela vida. Por isso é que eu digo que a situação não era má, era pobre (EAH4).

As moças, aos doze anos também já trabalhavam a servir em casas de senhores e também iam para a agricultura. Eram poucos aqueles que iam estudar, aliás só ia quem tinha família com muito dinheiro. Quem não tinha, tinha de ir trabalhar (EAH8).

Naquela altura não se ia à escola como se vai hoje. Eu só fiz a 3ª classe e queria continuar a estudar (...) Os meus pais eram moleiros e precisavam de mim para ir tratar dos moinhos, e eu então tive de deixar a escola, se não eu tinha continuado. Andava tudo na miséria, (...) mas naquela altura as pessoas ainda se iam governando. Ia havendo trabalho por aí e nesse tempo os campos eram todos trabalhados, agora está tudo cheio de silvas e ninguém cuida de nada (EAH9).

Na época da migração, quando muitas das participantes já se encontravam casadas, a realidade do país mantinha-se igual à da sua infância e adolescência, fazendo com que os seus depoimentos, acerca da pobreza do país e das condições precárias de trabalho, fossem ao encontro dos testemunhos dos homens. Trabalhavam esporadicamente, quando havia labor e, para além disso, eram mal remuneradas. Dependiam, em grande parte, do pequeno salário dos maridos, que muitas das vezes não chegava para suprir as despesas mensais do agregado familiar.

Naquela altura o meu marido trabalhava na Ford (...) e pagávamos já naquela altura 400 e tal escudos de renda. Ora, ele ganhava (...) não sei se era 1800 escudos se era dois contos, sei que aquilo às vezes não chegava. Cheguei a ir à loja do Necas pedir fiado e depois quando chegava a altura de receber ia logo pagar (EAM1).

Eu cá não tinha trabalho certo e o que o meu marido ganhava não dava para nada. Naquela altura ia trabalhando conforme arranjava. (...) Eu trabalhava onde calhava, por exemplo no campo, desde que me dessem trabalho eu aceitava (EAM2).

Porque quando eu saí daqui havia muita pobreza, a gente naquela altura era capaz de andar com a mesma roupa na cama durante um mês, ou mais. Com as nossas roupas do

corpo era quase a mesma coisa, porque havia muita pobreza, a gente às vezes nem tinha dinheiro para comprar um bocadinho de sabão para lavar a roupa no tanque (EAM4).

Atendendo às circunstâncias em que o país se encontrava, no período em questão, muitos foram aqueles/as que tomaram a decisão de deixar Portugal em busca de uma vida melhor. Assim, os motivos que levaram os/as participantes a migrar estavam, maioritariamente, ligados à situação económico-política do país. Deste modo, a totalidade dos/as participantes tinha como fundamento melhorar as suas condições de vida e, principalmente, adquirir a sua habitação em Portugal. Associada a esta razão, foi também mencionado o reagrupamento familiar, o qual ocorreu no caso das mulheres que foram ao encontro dos seus maridos e de dois homens. Nomearam, também, a necessidade de experimentar uma vida social diferente (n=1H); a ambição/sonho de sair de Portugal (n=1H); e a vontade de progredir nos estudos e de construir uma carreira (n=1H).

Nós queríamos ganhar mais um dinheirito, para comprar cá uma casa, como comprei (EAH6).

Não foi nem por questões políticas, nem por não gostar do meu país. Foi para tentar arranjar melhores condições de vida, por isso é que se emigrava nessa altura (EAH5).

E o meu marido decidimos experimentar para ver se dava, se ele gostasse ficava, se não regressava, e como ele gostou tanto daquilo ele ficou lá. Mais tarde (...) quando cá veio passar o Natal, eu fui com ele (EAM3).

Não foi por não ter trabalho! Foi por, na verdade, querer experimentar uma vida social diferente. (...) e por querer aprender mais (EAH1).

Eu emigrei para poder progredir mais na minha profissão e porque tive a possibilidade de fazer lá um estágio, e seguir lá a minha vida profissional, na área que tinha estudado (EAH10).

A saída de Portugal foi acompanhada de grandes expectativas, em muito relacionadas com a melhoria das condições de vida. A quase totalidade dos/as participantes (n= 13: 7H; 6 M) mencionou que a migração para a Alemanha trouxe a possibilidade de uma vida melhor, com maior estabilidade económica.

Eu esperava encontrar aquilo que realmente encontrei, mais estabilidade económica (EAH5).

O emigrante, o objetivo dele é sempre conseguir melhores condições para viver, ele não sai da sua terra por gosto, é sempre por ganhar dinheiro (EAM1).

Esperava arranjar um trabalhinho bom e com condições para tentar ganhar mais algum e ter uma vidinha melhor (EAM3).

Rumar para um país desconhecido, para além das expectativas, trouxe também muitos receios aliados à nova etapa das suas vidas. Estes estavam relacionados com o

novo mundo que iriam encontrar, mais especificamente, com o país, com a língua, com a alimentação e com as próprias pessoas, uma vez que, pouco mais conheciam do que a sua terra natal.

Quando fui era jovem, tinha 27 anos, não tinha muito conhecimento do que era isto além de Portugal. Ia um bocado na dúvida, com muito medo da língua, da alimentação, do racismo, que eles eram muito racistas, e isso tudo ia na minha expectativa: “Como é que vai ser? Como é que eles me vão tratar? Como é que eu me vou desenrascar?” (EAH1).

Não fazia ideia nenhuma do que ia encontrar, porque eu nunca tinha saído aqui da zona (EAH4).

Foram duas as principais razões que levaram os/as participantes a escolher a Alemanha como país de destino: a existência de familiares (irmãos, cunhados, maridos) a residir naquele país (n=11: 5H; 6M), e a contratação de mão-de-obra estrangeira por parte da Alemanha (n=6H). Certos participantes (n=6H) salientaram ainda que, a escolha do país de destino era pouco significativa, pois o que desejavam mesmo era sair de Portugal. Assim, no processo de candidatura ao emprego no estrangeiro, estes participantes escolheram diversos países, tendo sido, posteriormente, contratados pelo Governo alemão.

Eu emigrei (...) porque a minha esposa, na altura namorada, tinha lá família. Aquilo era um arrastamento de familiares, uns iam e depois chamavam os outros. (...) E partir daí juntei-me a ela e a mais alguns familiares que já estavam na Alemanha (EAH8).

Eu emigrei para a Alemanha porque o meu marido já tinha ido uns dois ou três anos antes de mim (EAM4).

Porque a Alemanha estava a contratar pessoas para trabalhar, e eu, assim como muitos, aproveitei a oportunidade (EAH6).

Eu inscrevi-me no Serviço Nacional de Emprego em Vila Franca e uma das chamadas que me fizeram (...) foi uma oferta de trabalho para a Alemanha. Se me tivessem oferecido para a França ou para a Suíça ia à mesma. O país não interessava, queria era ir (EAH1).

Chegados à Alemanha, a totalidade dos/as participantes assentou em estados localizados na antiga RFA. Migraram para diversas cidades, situadas em quatro estados: *Baden-Württemberg* (n=6: 4H; 2M), *Nordrhein-Westfalen* (n=5: 3H; 2M), *Hessen* (n=4: 3H; 1M) e *Niedersachsen* (n=2: 1H; 1M).

Eu emigrei para o distrito de Baden-Württemberg, mais precisamente para Kitzingen (EAH3).

Para Minden, que é uma província que pertence a Nordrhein-Westfalen, fica entre Hamburg e Dortmund (EAH5).

Para o norte da Alemanha, para a cidade de Osnabrück (EAM2).

Eu fui para Weiterstadt, pertence a Frankfurt (EAM6).

Ainda se sentia, na Alemanha, durante as décadas de 50 e 60 do século passado, o rescaldo dos confrontos da II Guerra Mundial. O estado de destruição do país assim como, a pouca mão-de-obra existente levou a que a RFA assinasse, com diversos países, uma série de acordos para recrutamento de trabalhadores. A assinatura do *Acordo Relativo ao Recrutamento e Colocação de Portugueses na República Federal da Alemanha*, em Março de 1964, deu início ao processo de migração de portugueses. Este acordo tinha como objetivo a permissão de entrada de trabalhadores estrangeiros no país para constituir uma reserva de mão-de-obra, que deveria permanecer, no mesmo, apenas o tempo considerado necessário para o desenvolvimento económico.

Aproveitando a abertura de migração por parte da RFA, a totalidade dos/as participantes fê-lo de forma legal. A maioria dos homens migrou com contrato de trabalho formalizado, através dos governos, ou através de familiares (n=10H). Somente um participante (n=1H) migrou com visto turista para passar férias com o pai, acabando por permanecer na Alemanha. Quanto às mulheres, a maioria migrou com visto turista (n=4M), e apenas duas participantes migraram já com um contrato de trabalho, conseguido pelos respetivos maridos.

Eu fui legal. Tinha dado o meu nome no serviço de emprego e depois chamaram-me, a modos que já fui daqui com os papéis todos tratados (EAH2).

Eu fui por carta de chamada, porque tinha lá dois irmãos mais velhos. E eu já tinha emprego em vista, porque naquela altura quando eles pediam uma carta de chamada, não era um contrato mas figurava quase como um contrato (EAH3).

Eu fui com um visto de turista porque era suposto ir lá só passar as férias, mas acabei por ficar. Depois, quando decidi que ia ficar é que tive de tratar dos papéis, para lá poder ficar (EAH10).

Eu quando fui, ia com os papéis legalizados, com o visto de turista, porque ia para acompanhar o meu marido (EAM2).

Fui legal, porque já tinha contrato de trabalho. O meu marido já lá estava, e ele queria que eu fosse ter com ele. Então, arranjou-me um contrato de trabalho e eu fui (EAM5).

No período da migração, a quase totalidade dos/as participantes era casado/a (n=16: 10H; 6M) e mais de metade possuía filhos (n=9: 5H; 4M). Quase todos os homens (n=10H) migraram sozinhos, deixando as suas famílias em Portugal, sendo que nove se reuniram posteriormente. A totalidade das mulheres (n=6M), por sua vez, migrou para ir ao encontro dos seus maridos. Das famílias com filhos (n=9: 5H; 4M), seis (n=6: 3H; 3M) acabaram por levá-los para a Alemanha, sendo que os restantes ficaram à guarda de familiares, em Portugal. No processo de migração, a maioria dos/as participantes (n=13: 9H; 4M) teve filhos em território alemão. Deste total, oito (n=8: 6H; 2M) foram pais pela

primeira vez, e dois destes participantes (n=2: 1H; 1M) trouxeram os seus filhos para Portugal, para ficarem aos cuidados dos avós.

No princípio fui sozinho, a família ficou cá. Mais tarde eu consegui, arranjar lá a minha situação, e depois foi para lá a minha mulher. Quem ficou com os meus filhos (...) foi a minha falecida sogra, que depois foi para lá também, e conseguimos juntarmo-nos todos lá (EAH4).

Deixei os meus cinco filhos com a minha mãe que ficou a tomar conta deles. Mais tarde (...) vim buscar os meus filhos e a minha mãe. (...) A minha filha mais novinha chegou a nascer na Alemanha, mas os outros cinco nasceram em Portugal (EAM4).

O meu marido já lá estava e eu fui ter com ele. (...) A minha Sara nasceu uns anos depois de nós lá estarmos (EAM1).

Eu deixei cá uma filha (...) que ficou com os meus pais. A outra nasceu lá e depois, viemos cá trazê-la com três meses (EAM6).

Chegados à Alemanha, a totalidade dos/as participantes encontrou um país ainda em reconstrução, devido à II Grande Guerra, com necessidade de mão-de-obra e com ordenados superiores aos de Portugal. Mencionaram ter encontrado um país que estava preparado para receber as pessoas migrantes, proporcionando-lhes boas condições de trabalho, manifestadas através de fábricas praticamente novas e de políticas de saúde e segurança no trabalho. Mesmo com as repercussões da II Guerra Mundial, os/as participantes revelaram a existência de um nível de vida superior na Alemanha, quando comparado ao de Portugal.

Não tínhamos problemas nenhuns em arranjar trabalho, se eu saísse de uma empresa hoje, amanhã já tinha trabalho noutra. Ainda havia muito para fazer por causa da guerra, mais de reconstrução. (...) E nessa altura, como eles queriam reconstruir aquilo, eram eles que nos procuravam, porque lá não tinham mão-de-obra que chegasse (EAH4).

Naquela altura, quando eu lá cheguei, a Alemanha ainda estava muito destruída pela guerra e eu ainda vi sair muitas bombas dos prédios e do chão. Parece que naquela altura a Alemanha ainda cheirava a guerra, as ruas, as casas destruídas. Depois deu-se um fenómeno, a Alemanha nasceu das cinzas, foi um milagre económico. Também tiveram grandes políticos depois da guerra que conseguiram dar a volta ao país (EAH10).

Havia outras condições de trabalho, pelo menos no sítio onde eu estive. E os ordenados lá eram melhores e sempre conseguíamos pôr algum dinheirinho de parte (EAM2).

Os/as participantes, conhecedores de pouco mais que a sua aldeia natal, encontraram na Alemanha um país muito diferente: com um clima mais frio, uma cultura dinâmica e mais aberta a inovações, respeito pelos valores humanos e uma maior liberdade de expressão. Observaram, pela primeira vez, ruas grandes e repletas de pessoas, arranha-céus, centros comerciais, escadas rolantes, e estabeleceram contacto com outras raças, etnias e religiões. Tiveram acesso a uma alimentação diversificada e de

qualidade, assim como a bons serviços, como a educação e a assistência médica. De um modo geral, os/as participantes caracterizaram o país como mais evoluído, abastado, organizado, cujo povo consideravam mais civilizado do que o português.

Eu no início pensava que o que aqui havia era tudo bom, mas não. Lá temos bons cidadãos, bons serviços como a educação, a assistência médica. As estruturas estão bem-feitas, bem alicerçadas. Existe um respeito comum, um respeito mútuo (EAH1).

Notei muitas diferenças, aquilo não era nada como aqui. A cidade era muito grande e havia muita gente na rua. Estava tudo muito evoluído em comparação com Portugal, e eles tinham passado por uma guerra. Ainda havia prédios muito destruídos, mas eles lá conseguiram dar a volta e reconstruíram tudo em pouco tempo. Mas também tiveram a ajuda dos estrangeiros que eles chamaram para trabalhar lá (EAH7).

Eu cheguei lá em janeiro e fazia muito frio e havia muita neve. Ora eu nunca tinha visto neve e fiquei um pouco pasmada com aquilo. Eu cheguei lá e aquilo parecia tudo grande e diferente daquilo a que eu estava habituada (EAM3).

Quando lá cheguei aquilo parecia tudo muito grande ao pé das coisas que eu estava habituada. Eu aqui em Portugal, mal tinha saído da aldeia, não conhecia nada de nada. Lá, já havia ruas com alcatrão e muitos carros, estava tudo muito desenvolvido. Vi coisas que nunca pensei que havia: escadas rolantes, eu sabia lá o que isso era! E posso dizer, que a primeira vez que vi um preto foi lá (EAM6).

Durante toda a sua estadia na Alemanha, a totalidade dos/as participantes cultivou a ideia de retornar ao país de origem. Assim, vários foram os motivos que, mais cedo ou mais tarde, os/as fizeram regressar a Portugal sendo, no entanto, a família o principal argumento para o seu retorno. Voltaram porque as saudades dos familiares (progenitores, esposa e/ou filhos) deixados no país de origem eram muitas (n=5H); ou porque o momento da aposentação de um dos cônjuges suscitou a vontade de regressar, fazendo com que o outro o acompanhasse (n=7: 4H; 3M). A escolaridade dos/as filhos/as foi também um fator importante no momento da decisão, e vários/as foram os/as participantes (n=3: 2H; 1M) que decidiram regressar a Portugal para que os descendentes pudessem estudar no seu país de origem.

E como eu gosto dos portugueses, dos meus vizinhos, do meu país, nunca fiquei com a ideia de lá ficar (...) Comecei sempre a planear a vida para o regresso, porque afinal aquilo não era a minha terra, não era o meu país (EAH1).

Queria vir para o pé da minha mulher e das minhas filhas, já estava farto de lá estar sozinho (EAH9).

Porque tinha as filhas pequeninas, que tinham ficado com a minha mãe e eu tinha muitas saudades delas e também as queria criar (EAM6).

Eu já estava reformada quando o meu marido se reformou. Ele, nessa altura, começou a pensar em voltar para cá, porque não tinha lá nada que o prendesse e também queria desfrutar do que tínhamos conseguido nestes anos todos (EAM2).

Nós nunca pensámos em ficar lá para sempre, sempre tive a ideia de voltar. E quando o meu filho ia fazer seis anos e ia entrar para a escola pensámos que era uma boa altura,

para depois não lhe estarmos a quebrar as pernas a meio dos estudos. E porque depois a adaptação dele também ia ser mais difícil (EAH5).

Tendo em conta que o principal objetivo da migração era a melhoria das condições de vida, através da obtenção de uma situação economicamente estável, de forma a alcançar uma vida melhor, todos/as os/as participantes afirmaram tê-lo conseguido. A sua maioria (n=10: 7H; 3M) retornou assim que atingiu o objetivo proposto e os restantes (n=7: 4H; 3M) logo após a aposentação.

Eu pensei em experimentar voltar para Portugal, porque também já tinha alcançado os meus objetivos. O pé-de-meia que tinha juntado dava para viver (EAH3).

Depois também pensei que tendo a vida organizada e já tendo guardado algum dinheiro para a casa e assim, que voltaria para Portugal com os meus filhos (...) para eles fazerem a vida em Portugal. Essa era a nossa ideia (EAM2).

Quando eu vi que já tinha um pé-de-meia que dava para o que eu queria então voltei (EAM4).

O período de retorno dos/as participantes a Portugal variou de 1973 a 2011. A maioria (n=6: 4H; 2M) regressou na década de 2000; cinco (n=5: 4H; 1M) retornaram na década de 1980; quatro (n=4: 2H; 2M) na década de 1970; um (n=1H) na década de 1990 e outra (n=1M) na década de 2010. O período mínimo de migração foi de sete anos e o máximo de 40 anos, com uma média de 21 anos. Os/as participantes regressaram a Portugal com idades compreendidas entre os 33 e os 61 anos, equivalente a uma média de 49 anos para os homens e de 48 anos para as mulheres. Depois do retorno, somente um homem voltou a migrar para a Venezuela.

Vim de lá em 2002 (EAH7).

Estive lá catorze anos, portanto regressei em 1981 (EAH8).

Voltei em 1973 (EAH6).

Regressei no ano passado, em 2011 portanto (EAM2).

Estive aqui dois anos em Portugal, e depois fui para a Venezuela (EAH9).

O local de retorno foi escolhido durante o percurso migratório, sendo que a quase totalidade (n=16: 10H; 6M) optou por adquirir ou construir uma casa nas suas localidades de origem, preparando, assim, o retorno familiar. Somente um dos participantes adquiriu, pouco antes do seu retorno, uma habitação numa localidade fora do seu distrito natal. Assim, a totalidade dos/as participantes voltou a residir em localidades rurais.

Voltei para aqui, para Vale da Pinta. Construí esta casa durante o tempo que estive lá e quando voltei vim usufruir do que tinha construído. Não tinha sentido nenhum ir para outro sítio quando já aqui tinha tudo posto (EAM1).

Voltei para esta mesma casa, que já era minha antes de eu ir; e da minha mãe antes de ser minha (EAM4).

E numa altura já a minha mulher cá estava mais as minhas filhas, eu vim cá de férias e andámos a passear pelo país. Depois um amigo nosso que tinha uma agência de compra de terrenos em Lisboa é que nos andou a mostrar aqui vários sítios. Vimos a propriedade, gostámos e comprámos isto já faz quase vinte anos (EAH10).

No período de retorno (1973 a 2011), o contexto português nem sempre contrastou com o do período da migração para a Alemanha (1965 e 1978). Considerando as diferentes décadas de retorno, a percepção dos/as participantes acerca da realidade portuguesa foi muito variada. Os/as que regressaram ainda na década de 1970, antes do 25 de Abril (n=2: 1H; 1M), referiram não ter encontrado transformações no país, indicando que as mesmas começaram a ocorrer após a Revolução. O mesmo se passou com aqueles/as que voltaram pouco tempo depois de 1974 (n=2: 1H; 1M) que, ao recordarem a expectativa de encontrar o solo natal alterado pela mudança de governo, se sentiram gorados ao verificar que tudo permanecia idêntico.

Não notei assim grandes diferenças porque não estive lá muito tempo. Depois do 25 de Abril de 1974 é que se começaram a ver algumas diferenças. Depois que acabou a ditadura é que Portugal se começou a desenvolver mais (EAM6).

Vim para aqui e isto estava um caos. Não havia trabalho para ninguém, parecia que nem tinha havido o 25 de Abril (EAH4).

Eu fiquei com aquela coisa que isto podia melhorar porque virou o governo, afinal foi sempre continuando para pior (EAH9).

Eu não notei grande diferença, porque encontrei quase tudo conforme deixei. Mesmo em relação ao trabalho e às pessoas eu acho que não estava muito diferente daquilo que estava quando me fui embora. Isto cresceu muito mas já foi depois de eu ter regressado (EAM4).

Os/as participantes que retornaram depois de 1980 (n=12: 8H; 4M), referiram que encontraram um Portugal muito diferente daquele que deixaram. A totalidade destes/as contou que o país estava mais desenvolvido, mais industrializado, com novos e melhorados acessos rodoviários. Mencionaram também a existência de novos hospitais, de apoios sociais melhores e mais equitativos, como o caso das pensões de aposentação. De um modo geral, consideraram que, à data do seu regresso, as pessoas, em Portugal, viviam melhor e com menos dificuldades económicas.

Outra coisa positiva é nós termos reformas que antes não tínhamos. Temos acesso a coisas que antes não tínhamos (EAH1).

Achei diferenças grandes. Porque quando eu sai daqui, praticamente as aldeias não tinham uma estrada de acesso, era tudo terra batida. Não havia automóveis. (...) E à medida que o tempo foi passando, quando vínhamos de férias, começámos a ver as estradas a serem alcatroadas, escolas novas. Começou-se a notar uma diferença muito grande, porque houve um investimento muito grande nessa altura (EAH8).

Portugal está muito diferente daquilo que estava. Quando eu fui para a Alemanha, Portugal não tinha nada. Hoje em dia está tudo muito mais industrializado: há estradas, escolas, hospitais. As pessoas, no geral, vivem melhor (EAH10).

Portugal está diferente. Já não preciso de ir comprar fiado e hoje também já não há lojas com fiado (EAM1).

Contudo, os avanços constatados no retorno não foram ao encontro das expectativas criadas aquando das visitas a Portugal. Os/as participantes experienciaram o choque entre a ilusão recolhida, durante o diminuto tempo de férias, e a realidade diária. Viram, nas suas vindas a Portugal, um país que transparecia um excelente nível de vida, onde as pessoas viviam bem e sem as dificuldades de outrora. Ao retornarem depararam-se com um país cujos/as habitantes viviam acima das suas posses, onde o trabalho era escasso e onde o despontar de uma crise era iminente.

Quando começámos a olhar bem, vimos que era só fogo-de-vista. Quando eu voltei não havia trabalho para quase ninguém, enquanto na altura em que fui, podíamos ganhar pouco, mas havia trabalho para toda a gente. Sempre pensei que quando voltasse fosse encontrar um Portugal mais evoluído, mas isso não aconteceu, tanto que me arrependi de ter voltado (EAH5).

Claro que encontrei um Portugal diferente, mas muito longe daquilo que eu esperei encontrar. Embora tivesse muito contacto com o país, porque cá vinha muitas vezes, sempre pensei que tivéssemos evoluído mais, pelo menos pelo que eu via das pessoas que cá viviam. Mas afinal a vida não estava assim tão fácil quanto parecia (EAH11).

Uma coisa que eu reparei, é que afinal as pessoas não estão assim tão bem, e que a crise aqui é real. Ora eu quando vinha a Portugal via as pessoas com grandes carros, grandes casas, com tudo do bom e do melhor e pensava que até estavam a viver bem. Quando vim de vez, é que comecei a ver que afinal não era bem assim, que muitas vezes era só aparência. (...) Parece que em vez de andar para frente, como a Alemanha, Portugal andou foi para trás (EAM2).

Eu quando vinha cá de férias imaginava uma coisa, mas depois quando vim de vez, vi outra completamente diferente. Eu via tudo a viver tão bem, que eu pensava que isto era um mar de rosas. Mas eu depois cheguei aqui e vi que era tudo só fachada. Eu cheguei mesmo a pensar, quando vinha cá de férias, que as pessoas aqui já estavam a viver melhor do que nós lá na Alemanha, e ainda por cima estavam na sua terra (EAM3).

Depois de regressarem a Portugal, certos/as participantes (n=4: 2H; 2M) voltaram à Alemanha, apesar de todos/as terem manifestado vontade de visitar o país que, durante tantos anos, os/as acolheu. Os/as que voltaram, fizeram-no com o objetivo de visitar familiares e amigos, e usufruir do sistema de saúde, que consideravam melhor do que o existente no país de origem.

Quem me dera, gostaria muito de lá voltar, mas não, eu vim de vez. Como se costuma dizer, vim para ficar (EAM1).

Continuo a ir lá sempre que me é possível. Desde que regresssei a Portugal já lá devo ter ido mais de dez vezes. Uma das vezes foi quando o Centro de Cultura e Recreio fez os vinte e cinco anos, pois fui convidado de honra (EAH3).

Eu continuo a ir lá para as consultas, até porque tenho o cartão de saúde lá da Alemanha, que me mandaram depois da reforma a dizer que eu tenho direito a assistência médica lá. Compensa mais ir lá, ainda por cima com estes voos low-cost, ficam muito baratos. E aproveito, para visitar a família e os amigos, porque tenho lá a minha enteada e a minha neta e amigos (EAM5).

Toda esta experiência migratória, tanto de percurso como de retorno, encontra-se estreitamente ligada à sua inserção, tanto sociocultural como laboral, que abordamos de seguida.

5.2.1.2. Inserção sociocultural de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal

A migração para outro país, onde o espaço é desconhecido, a cultura é distinta da de origem e a língua incompreensível, poderá ser um processo perturbante e complexo, principalmente, durante o período de adaptação. Assim, não será de estranhar que, em muitas situações, as pessoas migrem para países onde família, amigos ou conhecidos já se encontrem presentes, proporcionando-lhes o suporte e auxílio tão necessário para a nova fase das suas vidas.

A maioria dos/as participantes (n=11: 5H; 6M), ao dar entrada em terras alemãs, afirmou ter familiares que os/as ajudaram na sua inserção. Para as mulheres, os seus maridos foram o amparo, e no caso dos homens, o apoio chegou através de outros, como irmãos ou cunhados que lá residiam. De um modo geral, afirmaram que, para além dos seus familiares já migrados, existiram outras pessoas que lhes prestar auxílio nas questões quotidianas, nomeadamente amigos, colegas de trabalho portugueses, migrados há mais tempo, vizinhos ou senhorios de nacionalidade alemã.

Eu já lá tinha o meu marido e como ele já falava e já conhecia, ajudou-me quando era preciso (EAM5).

Mas eu tive sorte, o meu irmão já lá estava e o outro foi comigo. E foi esse meu irmão que nos ajudou nos primeiros tempos (EAH7).

Os nossos senhorios eram nossos vizinhos, e com esses ainda chegámos a conviver bastante, eles eram muito boas pessoas. Ajudavam sempre que precisávamos (EAH6).

Um colega do meu marido, que já lá estava há um ano é que nos ajudou no princípio. (...) Porque nós depois também ajudamos, mesmo não sendo da família. (...) São sempre os que lá estão há mais tempo que ajudam aqueles que vão depois (EAM1).

A maioria dos/as participantes (n=14: 8H; 6M) considerou importante, para a sua inserção naquele país, a rede de apoio que encontrou ao chegar à Alemanha. Referiu que esta se manifestou através do auxílio na procura de habitação, na inserção no mercado de trabalho e na perceção da língua alemã, servindo mesmo, estas pessoas, de intérpretes sempre que necessário. Mais de metade das participantes (n=4M) relatou ainda que as suas vizinhas e, por vezes, também senhorias, as ajudaram de diversas formas: no cuidar dos filhos; nos trabalhos informais, oferecendo-lhes pequenas tarefas remuneradas; nas consultas médicas, fornecendo orientações sobre o sistema de saúde alemão e ajudando-as na comunicação com os profissionais de saúde; nas compras, orientando-as no funcionamento dos mercados e mercearias e ensinando-lhes os nomes dos produtos; entre outras lides quotidianas.

O que nos valeu é que já havia lá portugueses e a gente dava-se com eles todos os dias (EAH6).

Eu só me adaptei melhor porque o meu marido já lá estava e já conhecia mais as coisas, porque se eu tivesse ido sozinha tinha sido muito pior (EAM6).

Eu ao fim de quatro meses já tinha casa arrendada, é claro com ajuda de alguns portugueses que já lá estavam antes de mim (EAH1).

Esse meu cunhado consegui-me trabalho lá na fábrica de papel de Minden (EAH4).

Eu e esse meu colega, que falava bem alemão, é que era como se fosse meu intérprete (EAH2).

Em relação aos vizinhos, eu tinha mais contacto com uma senhora que morava ao pé de mim. E foi ela quem me auxiliou muito, quando eu precisava de ir ao médico e ainda não conhecia a língua. E ela também me deu parte do trabalho dela para eu conseguir ajudar o meu marido. Foi essa senhora, que me ajudou muito, mesmo com a língua e tudo (EAM2).

O meu senhorio, que também era alemão, era uma pessoa espetacular. Quando nós lá chegámos ele levou-nos a ver os sítios, onde estavam as coisas, onde eram os supermercados mais baratos, para que depois nos conseguíssemos orientar melhor (EAM3).

Mesmo com a presença de familiares ou conhecidos, a adaptação a um país possuidor de uma cultura tão díspar da de onde provinham, não se revelou tão simples quanto o inicialmente esperado. A dificultar a inserção estavam, na ótica de certos/as participantes (n=5: 1H; 4M), o desconhecimento do país e da língua, as saudades de casa, dos familiares e dos amigos deixados em Portugal. Embora, sem significar perda de

identidade, referiram também (n=8: 6H; 2M) a necessidade de habituação aos costumes do país que os/as acolheu, cuja adaptação se pautou pelo ritmo de cada um/a.

Foi um bocadinho difícil porque eu saí de uma aldeia onde não havia nada, para um país muito grande, com uma língua diferente e difícil. (...) E lá nós tivemos de nos adaptar, aprendemos e trabalhamos (EAM6).

Quando se chega lá, também se leva um pontapé grande, porque não se conhece a língua, não há amigos, não há familiares, o que torna as coisas muito complicadas. (...) Depois lá nós aprendemos a fazer as coisas e a agir de uma maneira diferente, de acordo com o que vamos vendo, e depois a gente adapta-se (EAM2).

Custa sempre um bocadinho, porque saímos da nossa casa, do nosso país, ainda para mais deixamos a família cá, mas depois com o tempo tudo passa (EAH5).

Nós também temos que nos habituar à maneira de ser dos outros, principalmente quando estamos num país que não o nosso. É claro que também não podemos deixar de ser quem somos, mas temos sempre que nos moldar um bocadinho aos costumes do país (EAH3).

Uma pessoa tem de se habituar aos costumes do país. (...) E acho que a pessoa tem muita dificuldade quando não se habitua à maneira de viver deles. Claro que a pessoa não deixa de ser português, mas se a pessoa quer viver no país tem de pelo menos respeitar a raiz daquele país (EAM1).

Apesar de terem sentido algumas dificuldades na sua adaptação, todos/as os/as participantes consideraram ter sido bem recebidos pelo povo alemão, nunca se sentindo discriminados por serem migrantes. Encontraram um país preparado para receber trabalhadores estrangeiros e um povo acolhedor, com quem criaram relações de amizade que ainda hoje perduram. No entanto, alguns/mas (n=5: 4H; 1M) notaram que determinadas pessoas mais velhas evitavam falar sobre a Segunda Guerra Mundial e que nutriam ódio aos povos estrangeiros, na decorrência dos acontecimentos da época, o que não ocorria com a geração mais nova. Sentiram, também, alguma discriminação por parte de migrantes de outras nacionalidades, como romenos e búlgaros, cujos comportamentos eram problemáticos.

Eu fui muito bem recebida. Os alemães são pessoas simpáticas, são pessoas muito educadas. A vida lá é totalmente diferente. As pessoas (...) fazem tudo para nos perceber. Eles são pessoas muito civilizadas. Eu lá nunca senti nenhum tipo de racismo (EAM3).

Eu só tenho bem a dizer dos alemães. Primeiro quando fui para lá, fomos para uma aldeia, e vivíamos numa casa, de lavradores, antiga. A senhoria recebeu-nos de braços abertos e para mim foi uma segunda mãe. Ela dava-me todo o carinho e todo o amor e nunca deixou que me faltasse nada (EAM5).

Os mais velhos sentiam era receio em responder quando um estrangeiro perguntava qualquer informação do tempo da guerra. Como eles também foram muito massacrados, eles tinham receio de falar nisso. (...) As gerações mais novas já foram criadas com mais nacionalidades, e viram que aquele ódio que os mais velhos sentiam aos estrangeiros já não fazia muito sentido (EAH8).

Eu fui bem recebido, embora houvesse sempre aqueles indivíduos que vieram dos outros países, da Roménia, da Bulgária, que davam mais chatices. Nem todos procuravam problemas, mas eram esses os mais problemáticos, que às vezes se armavam. Agora os alemães não, eles receberam-me muito bem, nunca tive nenhum tipo de problema (EAH3).

A língua foi a maior barreira que encontraram ao chegar à Alemanha. Etimológica e sonoramente distante da língua portuguesa, a interiorização da língua alemã, apesar de uma necessidade, revelou-se muito difícil para a totalidade dos/as participantes. Começaram a sua aprendizagem através do contacto com alemães, ouvindo e tentando comunicar, e com auxílio dos seus familiares migrados há mais tempo. Alguns (n=5H) frequentaram escolas para aprenderem o alemão, e dois (n=2: 1H;1M) afirmaram ter recorrido a dicionários para uma melhor compreensão da língua. Também a interação diária com alemães, em ambiente laboral, se revelou benéfica para uma mais rápida aprendizagem da língua (n=7: 4H; 3M).

Aprendi por lá, fui ouvindo e percebendo. Quando não sabia perguntava o que era isto e aquilo, como é que se dizia certas coisas, e depois comecei a tentar falar, bem ou mal. Nunca cheguei a ir a nenhuma escola. Aprendíamos a língua porque era uma necessidade que a gente tinha (EAH7).

Aprendi com as pessoas que estavam a minha beira, só a ouvir, nunca tive escola, o que aprendi foi com os meus colegas. Mas demorei muito tempo a perceber qualquer coisa, o alemão é uma língua muito difícil (EAM4).

Quando decidi que ia lá ficar para acabar o curso, tive de aprender, obrigatoriamente, o alemão. Aprendi em três meses, mas tinha um professor particular só para mim (EAH10).

Eu só trabalhei com alemães, então fui obrigada a aprender a falar. Naquela altura a gente levava um dicionário em alemão, e nos primeiros tempos íamos ao dicionário ver o que as palavras queriam dizer. No trabalho, íamos ouvindo e aprendíamos (EAM6).

Eu trabalhava só com alemães e fui aprendendo a falar com eles. Ouvia o que eles diziam e depois ia repetindo (EAH9).

Ao chegar à Alemanha os/as participantes também se depararam com distinções culturais, espelhadas no país e nos seus habitantes. Mencionaram que a aprendizagem dos costumes do povo alemão os ajudou na sua inserção naquele país. Assim, vários foram os testemunhos de rotinas aprendidas e adquiridas por necessidade, durante o período migratório e que, posteriormente, foram trazidas para Portugal. Certos/as participantes (n=7= 4H; 3M) mencionaram que aprenderam muito com o povo alemão: a cozinhar alimentos que desconheciam e a utilizar novas técnicas de culinária; a cuidar do espaço que circundava as suas habitações, tarefa tão ao gosto daquele povo e com a qual não estavam familiarizados; as propriedades medicinais das plantas; e a utilização de matéria orgânica para a fertilização do solo.

Quem limpava a área da nossa residência éramos nós. Há varredores de ruas, mas não é para limpar propriamente a porta de nossa casa, é mais para limpar os jardins e os espaços que pertenciam a eles. Cada cidadão lá tem a obrigação de varrer a frente da sua porta ao fim de semana. Eu via eles fazerem e eu fazia também (EAH1).

Eu lá aprendi muitas coisas que ainda hoje faço cá, mesmo comida e tudo. Até os chás que bebemos é tudo das plantas que tenho ali no quintal, é tudo criado por mim. E não uso fertilizantes! Lá aprendi a usar os restos da comida, e das ervas para fazer estrume para as plantas (EAH10).

O comer que eu aqui aprendi era só o feijão e a couve, às vezes um bocadinho de carne, quando havia, e eu lá também aprendi outros tipos de comida que depois comecei a fazer. (...) Eu lá aprendi foi a fazer uns estufados de carne com arroz ou massa, essas coisas assim. E eu aprendi lá porque via, quando ia visitar umas colegas minhas, e eu via e depois ia fazendo em casa (EAM4).

Se por um lado, a necessidade os/as levou a adotar o estilo de vida do povo alemão, por outro, a identidade do seu país nunca os/as abandonou. Com eles/elas migrou também a gastronomia portuguesa (e.g.: o bacalhau e as sardinhas) que através dos/as participantes foi dada a conhecer ao povo daquele país. Portas adentro, nas suas habitações, mantiveram os seus costumes, dando, por exemplo, continuidade à forma de cozinhar e não esquecendo a língua materna. O contacto com as origens também permaneceu através de convívios no Centro Português da área geográfica onde residiam ou, na igreja que frequentavam.

Os alemães quando nós assávamos sardinhas, fugiam por causa do cheiro, ultimamente já se juntavam a nós para as comer. (...) Eu tinha colegas de trabalho que eram adversos ao bacalhau, nem o podiam cheirar e eu quis entender o porquê daqueles homens terem tanta aversão ao bacalhau. Então disseram-me que no tempo da guerra vinha muito bacalhau de Portugal. Eles comiam aquilo mesmo salgado e morriam de sede, porque depois precisavam de beber água e não tinham. (...) Eu e outros portugueses é que os ensinámos que aquilo tinha de estar de molho e depois cozinha-se de tal forma, porque aquele povo não comia bacalhau e não sabia (EAH1).

Também gostava muito da comida deles, apesar que na minha casa eu cozinhei sempre à portuguesa (EAM3).

Em Midden havia uma comunidade Portuguesa, que ficava aí a uns oito quilómetros da aldeia onde nós estávamos, e que se chamava o Centro Português de Midden. E nós costumávamos ir lá, quando haviam os bailes e onde nós contactávamos com outros portugueses que já lá estavam há mais tempo ou que iam chegando. Íamos assim ao domingo de tarde quando havia festas (EAM4).

Todas as semanas havia convívio lá na igreja e eu e a minha mulher costumávamos ajudar no arranjo do convívio e depois a arrumar no fim (EAH7).

Todos/as os/as participantes mencionaram que, durante sua estadia na Alemanha, sempre mantiveram boas relações com os seus vizinhos, independentemente da sua nacionalidade. Presentes estavam as relações de ajuda, assim como o respeito e o

carinho. Esses sentimentos proporcionaram oportunidades de inserção e resultaram na criação de laços de amizade.

Lá sentimo-nos respeitados pelos vizinhos. Se nós não nos metéssemos com eles, eram eles que se metiam connosco, para nos facilitar a adaptação. (...) Viver lá era convidativo. O que nós dizemos que somos hospitaleiros aqui, eles para mim, lá, foram mais (EAH1).

No princípio vivi 10 anos na residência da firma que era em Sindelfingen, e lá haviam várias nacionalidades e nós contactávamos com eles todos. Muitos até eram nossos colegas de trabalho. (...) Em Estugarda é que comecei a ter mais contacto com vizinhos e eram pessoas impecáveis. O meu senhorio, que já é um senhor de idade, ainda hoje me liga e falamos pelos anos e no Natal (EAH2).

Eu fui para uma aldeia bastante pequena, onde as pessoas são realmente, simpáticas. Eles acolhiam as pessoas na sua aldeia, na sua comunidade, eles integravam-nos muito bem e davam-nos muitas oportunidades de nos integrarmos. Gostavam muito de conviver connosco. Convidavam-nos para jantares e para ver as coisas que eles lá faziam, e depois nós também os começámos a convidar (EAM1).

O processo de inserção dos/as participantes no país de destino também passou pelo acesso aos seus serviços públicos. Uma vez inseridos/as no sistema alemão, puderam contar com diversos apoios, consoante os seus rendimentos, nomeadamente: apoios da segurança social (e.g.: abono de família); apoios escolares para os seus filhos (as escolas suportavam a aquisição de material escolar); e apoios relacionados com os serviços de saúde, nos quais a maioria dos tratamentos era assegurado pelo estado alemão (e.g.: pensões por invalidez). De um modo geral, os serviços públicos e os apoios existentes na Alemanha foram considerados melhores que os de Portugal, na época da migração. A totalidade dos/as participantes também sabia da existência de apoios específicos para as pessoas migrantes, oferecidos pelo sistema social porém, a maioria (n=9: 5H; 4M) nunca precisou de recorrer aos mesmos.

Os alemães sempre me ajudaram em tudo desde que lá cheguei. Fazia os meus descontos, as minhas filhas sempre tiveram aquele apoio do estado, desde o dia em que nasceram até ao dia em que vieram embora. E lá, quando os miúdos vão para a escola, não têm de pagar os livros, a escola é que os empresta, e depois devolve-se no fim do ano. E eu sempre tive isso tudo, e as minhas filhas e a minha mulher também (EAH10).

Sim tive acesso aos apoios da segurança social, da mesma maneira que os alemães, era assim naquela altura e ainda hoje é assim (EAM4).

Para estudar não se paga nada, nem em livros nem nada. Os livros não são dos meninos, é a escola que dá no princípio do ano e depois são devolvidos no fim, e as pessoas estimam as coisas (EAM5).

O sistema social na Alemanha foi e é muito bom, e atrevo-me a dizer que ainda hoje é melhor do que o de Portugal, embora cá tenha melhorado muito (EAH3).

Eu nunca tive esses apoios porque nunca precisei. Mas lá a lei permitia que os imigrantes tivessem apoios se precisassem. E isso aconteceu com muitos lá (EAH2).

Ao regressarem a Portugal, os/as participantes depararam-se com algumas dificuldades de inserção sociocultural, mesmo tendo mantido o contacto com o país nas suas visitas anuais, durante os períodos de férias. Mencionaram ter tido um choque com a própria cultura, sentindo-se migrantes no seu próprio país devido às burocracias encontradas, associadas à falta de reconhecimento dos investimentos realizados em Portugal com dinheiro estrangeiro. Tiveram dificuldades na convivência com os seus conterrâneos, sentindo-se deslocados por terem estado tantos anos migrados, enfraquecendo os laços de amizade de outrora. A transição do ambiente urbano da Alemanha para o ambiente rural da sua terra natal foi também um obstáculo à inserção de vários/as participantes. Outro aspeto de destaque foram as saudades dos familiares, amigos e da vida que ficou na Alemanha.

Eu já me vou adaptando porque gosto muito de Portugal, agora posso dizer que tive algumas dificuldades em adaptar-me. Quando aqui cheguei já não conhecia ninguém, já nem conhecia a minha terra. Quando vimos cá nas férias vemos as coisas de uma maneira, mas depois, quando voltamos para ficar parece que tudo tem outra vista. (...) Regressar ao meu país foi bom, apesar de continuar a dizer que me sinto mais emigrado cá do que quando fui para a Alemanha. Portugal não reconhece o que os emigrantes fizeram pelo país, tudo o que lá ganhei mandei para aqui, a reforma que recebo vem de lá. É dela que tenho de pagar impostos agora, portanto eu sou um investidor que veio de lá e que dou tudo ao meu país. Por isso eu acho que sou uma mais-valia, e o meu país não vê isso, só dificulta as coisas com as burocracias e o aumento dos impostos e das contribuições (EAH1).

O primeiro ano foi muito difícil. Quando me vim embora tive de deixar o meu trabalho, os amigos e as pessoas que a gente vai conhecendo, e cheguei aqui e senti-me um bocado perdida, um pouco desviada das pessoas daqui. Não tenho más relações com ninguém, mas no princípio foi difícil porque já não tinha assim confiança com ninguém, já não tinha amigos como antigamente (EAM1).

Eu não queria voltar, para mim foi um bocado custoso. Eu estive tantos anos na Alemanha, que estranhei quando vim para aqui para esta aldeia, aquilo foi uma mudança enorme. A princípio custou-me muito, na Alemanha vivi em sítios grandes e com muitas coisas para fazer e ver, com tudo à mão, e aqui não tenho isso, e tive de fazer por me ocupar, se não dava em doida (EAM5).

Regressar a Portugal tem sido uma experiência muito parecida como quando fui para a Alemanha. Naquela altura custou-me um bocado deixar o meu país, a minha família e principalmente os meus filhos. (...) Agora que finalmente regresssei para o meu país e para a minha casa, sinto muito a falta dos meus filhos e dos meus netos, que ficaram todos na Alemanha, porque é lá que têm as suas vidas (EAM2).

Considerando o anteriormente exposto, apresentamos, em seguida, os resultados concernentes ao contexto laboral, cujo papel foi crucial tanto, na tomada de decisão para a migração como, na melhoria das condições de vida dos/as participantes.

5.2.1.3. Inserção laboral de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e retorno a Portugal

Embora tenham migrado em busca de melhores condições de vida, não o fizeram movidos pela inexistência de trabalho mas sim, pela precariedade e baixas remunerações que o ambiente laboral de Portugal tinha então para oferecer. Os/as participantes afirmaram que à data da sua migração, o trabalho era maioritariamente agrícola, exigindo muito esforço físico e um labor de sol-a-sol. Os trabalhadores chegavam a ser explorados e mal tratados pelos patrões, evidenciando a diferença entre as classes sociais do trabalhador e do patrão.

Éramos todos pobres porque não havia trabalho, não havia fábricas, só se trabalhava no campo. Na altura não havia nem dinheiro, nem trabalho (EAH4).

Na altura era o tempo da escravidão aqui em Portugal. Trabalhava-se de manhã à noite e os patrões não agradeciam nada a ninguém e ganhava-se muito mal. (...) Eu trabalhei muitos anos no Armando Campo Henriques, levávamos porrada, não ganhávamos quase nada e tínhamos de fazer de tudo, desde lavar a loja a ir fazer recados ao patrão. E cheguei muitas vezes a fazer recados às modistas lá da rua e nem trabalhava para elas, mas já se sabe, o patrão mandava e tinha de fazer e não podia demorar muito porque senão ainda nos cascavam (EAH7).

Portugal estava numa situação um pouco complicada, havia trabalho mas o que se ganhava não dava para nada (EAM2).

Eu naquela altura trabalhava no campo, aqui nas terras que tenho e o meu marido trabalhava de pedreiro, de sol a sol, para ganhar algum dinheiro, que era pouco, para comprar as coisas que precisávamos cá em casa, porque o campo não dava tudo (EAM4).

Ao tempo da migração para a Alemanha, várias eram as atividades laborais que os/as participantes exerciam em Portugal. Destacaram-se, no caso dos homens, as atividades em diversos sectores da indústria (n=4) (e.g.: metalúrgica, mecânica, carpintaria). Os restantes exerciam atividades variadas, ligadas ao ensino (n=1), construção civil (n=1), comércio (n=1), tipografia (n=1), ferreiro forjador (n=1) e serviços gerais (n=1). Em relação às mulheres teve destaque o trabalho doméstico (n=3) e a agricultura (n=3). Eram trabalhos assalariados, com os quais obtinham algum rendimento – pecuniário ou em géneros – que as auxiliava na gestão doméstica e no equilíbrio do rendimento familiar. As participantes afirmaram também que, sazonalmente, aceitavam qualquer tipo de trabalho salariado, para as auxiliar na gestão económica das suas casas (e.g.: limpezas, agricultura).

Trabalhei na Casal, era mecânico, fazia a montagem e as reparações das motorizadas (EAH2).

Trabalhei como carpinteiro marceneiro (EAH3).

Eu trabalhei muitos anos no Armando Campo Henriques, na Rua do Comércio (...) tínhamos de fazer de tudo, desde lavar a loja a ir fazer recados ao patrão. (...) Depois empreguei-me na Casa Lemos, também no comércio, mas aí já atendia os clientes (EAH7).

Eu aqui nunca tive trabalho. O meu trabalho era as terras que tenho, era a agricultura (EAM4).

Eu não trabalhava, tomava conta do meu filho e fazia umas calças para fora. Trabalhava de costura para ganhar qualquer coisa (EAM3).

Naquela altura, ia trabalhando conforme arranjava, cheguei a trabalhar nas limpezas no Hospital da Azambuja. Eu trabalhava onde calhava, por exemplo no campo, desde que me dessem trabalho eu aceitava (EAM2).

Com exceção de um participante, todos os homens migraram para a Alemanha com contrato de trabalho, formalizado antes da sua partida, através dos governos ou de familiares. No que se refere às mulheres, apenas duas migraram já com um contrato de trabalho obtido pelos seus maridos, já migrados. A inserção no mercado de trabalho alemão foi considerada fácil, pela maioria dos/as participantes (n=13: 11H; 2M). Apenas as mulheres que migraram sem contrato de trabalho (n=4) revelaram ter sentido dificuldades em conseguir o seu primeiro emprego. Desta feita, para ocupar o tempo de espera, executavam pequenos trabalhos a partir de casa e ajudavam os vizinhos nas suas atividades, angariando, deste modo, algum dinheiro para a ajuda das despesas familiares.

Eu inscrevi-me no Serviço Nacional de Emprego (...) e uma das chamadas que rapidamente me fizeram (...) foi uma oferta de trabalho para a Alemanha (EAH1).

O meu cunhado foi para lá e arranjou-me contrato de trabalho (EAH5).

Foi fácil a inserção no mercado de trabalho porque já ia daqui com o contrato de trabalho, naquela altura em geral também não se ia para lá sem contrato de trabalho. Era uma das condições para se poder entrar no país, naquele tempo, hoje já não é assim (EAM5).

Estive aqueles três meses parada, e foi horrível. Depois comecei por fazer trabalhos em casa, que é realmente o que os portugueses lá conseguem, por causa da dificuldade da língua. E estive um tempo aí a trabalhar até que realmente consegui encaminhar-me mais com a língua e até que depois arranjei um emprego, mais acessível (EAM1).

Não comecei logo a trabalhar assim que cheguei, ainda estive cinco anos sem trabalhar, à espera da autorização da polícia. Nesse tempo trabalhei com a minha vizinha, que ela deu-me parte do trabalho dela para eu conseguir ajudar o meu marido. Depois, ao fim desse tempo, foi ela que me ajudou a procurar trabalho (EAM2).

De acordo com os/as participantes, ao tempo da sua migração, a Alemanha era um país onde não faltavam oportunidades de trabalho principalmente no sector industriofabril. O contexto laboral alemão era muito diferente do deixado em Portugal. Os salários daquele país eram mais elevados, as condições de trabalho melhores e o ambiente era de respeito e colaboração. Para a maioria (n=12: 8H; 4M), estes aspetos sobrepunham a rigidez e a exigência do trabalho. Para além destes benefícios, ainda destacaram (n=8:

5H; 3M) as tecnologias utilizadas, a mecanização do trabalho, o método de trabalho focado nos objetivos a serem diariamente cumpridos e os incentivos ou prémios que poderiam receber caso se destacassem na sua tarefa. Sublinharam, igualmente, a importância da formação dos/as trabalhadores/as, dada pelas empresas empregadoras. Mencionaram, ainda, a preocupação pelo bem-estar dos trabalhadores e pela saúde e segurança no trabalho, manifesta através da existência de habitações para os/as trabalhadores/as estrangeiros/as, de profissionais de saúde dentro das instalações fabris, assim como a obrigatoriedade na utilização de mecanismos de proteção, tais como, óculos, luvas e auscultadores.

Aqui era tudo a braços, lá já existiam muitas máquinas e tínhamos de saber mexer com elas. Eles é que nos ensinaram a mexer naquilo (EAH4).

Os ordenados são mais elevados do que os daqui e depois porque as condições de trabalho também são muito melhores. As fábricas tinham alojamento para quem precisasse, e têm médicos lá dentro para o caso de haver um acidente. E depois a segurança também era levada muito a sério. Nessa fábrica de móveis onde eu estive mais tempo a trabalhar, tinha de usar uns óculos de proteção e máscara por causa do pó da madeira. Isto naquela altura, em que em Portugal ainda nem se sonhava com estas coisas (EAH5).

Gostei muito de lá trabalhar por vários motivos, o ambiente era bom, havia muita camaradagem, e ganhava-se muito bem naquela altura, e para além do ordenado, ainda recebíamos uns incentivos extra se mostrássemos que trabalhávamos bem, que foi o que me aconteceu, quando ganhei aqueles prémios. (...) Tínhamos de fazer exames aos pulmões e de levar as vacinas e éramos sempre muito controlados (EAH10).

O trabalho na Alemanha para mim foi muito bom. Gostei muito de lá trabalhar porque o trabalho não era pesado e as pessoas dedicavam-se muito a mim. (...) Lá temos aquele trabalho para fazer e temos mesmo de o fazer, lá há essa regra, e trabalha-se muito (EAM4).

Ceguei a fazer um curso numa escola alemã, porque foi exigido pela fábrica, quando eu mudei de secção. Para trabalhar nesse sítio, tinha de saber ler e escrever alemão (EAM5).

Na Alemanha, os participantes do sexo masculino inseriram-se sobretudo na indústria (n=8H) (e.g.: automóvel, farmacêutica, mobiliária, vidreira), na construção civil (n=1), no ensino (n=1) e na tipografia (n=1). Destas atividades, a maioria encontrava-se relacionada com as que tinham exercido em Portugal. As mulheres exerceram, na Alemanha, atividades díspares das que estavam habituadas. A quase totalidade (n=5) inseriu-se, à semelhança dos homens, na indústria (e.g.: têxtil, automóvel, mobiliária). Apenas uma das participantes desenvolveu uma atividade ligada ao comércio. A maioria (n=10: 5H; 5M) afirmou que, ao longo do seu percurso migratório, mudou de emprego. Esta modificação ocorreu maioritariamente dentro da mesma área profissional, principalmente dentro do sector industrio-fabril (n=6: 3H; 3M), ocorrendo também alterações de áreas profissionais (n=4: 2H; 2M). Uma minoria (n=3: 2H; 1M) manteve,

em paralelo ao seu emprego formal, uma atividade extra como forma de aumentar o seu rendimento mensal.

Lá era mais ou menos a mesma coisa, estava na linha de montagem dos automóveis (EAH1).

Fui dar aulas ao ensino português (EAH11).

Trabalhei numa sapataria no atendimento ao público (EAM1).

Eu fiz muitas coisas lá na Alemanha. O primeiro trabalho que lá tive foi numa fábrica que fazia máquinas de escrever. Depois fui trabalhar na limpeza dos vidros dos prédios altos, mas desisti porque os prédios eram muito altos e era um risco muito grande. Depois mudei para o pé da mulher, para uma fábrica de telefones. (...) O último trabalho que tive foi numa indústria de gás que foi a melhor firma onde estive. Trabalhei lá durante quinze anos, mas depois reformei-me, por invalidez, porque era cardíaco. Depois de reformado ajudei muitas pessoas, por causa da igreja, ajudava por exemplo as senhoras a irem às compras porque tinha tempo, e elas davam-me alguma coisa (EAH7).

Para além do trabalho na Mercedes, eu fazia outro trabalho aos fins-de-semana. Para ver se ganhava algum extra, ajudava o coveiro lá do cemitério da cidade onde eu estava (EAH2).

Fui trabalhar para uma fábrica que fazia cabos para as instalações dos telefones (...) Depois arranjei outro trabalho para uma fábrica que fazia damasco. (...) Aos fins-de-semana e à noite, quando chegava do trabalho, fazia costura para a patroa (EAM3).

A maioria dos/as participantes (n=13: 9H; 4M) tendo trabalhado em grandes ambientes fabris, nunca conheceu, direta e pessoalmente, o patronato. Assim, mencionaram que eram os chefes de secção ou encarregados que os/as orientavam no seu trabalho e com os quais criaram e mantiveram uma relação profissional saudável. Destes, podiam esperar disponibilidade para a resolução de problemas que pudessem surgir e, ao mesmo tempo, respeito pelo trabalho que desempenhavam. Os/as participantes (n=4: 2H; 2M) que trabalharam em ambientes mais reduzidos, como pequenas empresas e comércio, tiveram oportunidade de conhecer e de conviver de perto com os seus patrões, criando uma relação de amizade e cumplicidade que nunca seria possível num contexto de maiores dimensões.

Não havia patrões, eram os chefes de secção. O diretor daquela secção trabalhava comigo, era um engenheiro que veio de uma fábrica americana. (...) E muita das vezes ele passava e ficava a conversar, comigo e com outros que trabalharam com ele. Era uma pessoa impecável (EAH2).

Nessa primeira firma onde eu trabalhei, os patrões nunca os vi, mas na fábrica de móveis eu trabalhava diretamente com o patrão e com o filho dele. Éramos sete empregados e dávamo-nos muito bem. Tínhamos uma relação de grande proximidade e eles ajudavam-me quando era preciso e eu a eles (EAH5).

Eu comecei a trabalhar numa sapataria e a relação com a patroa era muito boa. Sabíamos definir quando era a patroa e quando era a amiga. Ela nunca me punha num trabalho

diferente do dela, ela trabalhava ao meu lado e fazia o que eu fazia. Tínhamos uma relação mais de proximidade. Era um sítio familiar e integrei-me muito bem (EAM1).

Na firma dos móveis, como era mais pequena, eram os próprios patrões que tratavam das coisas com a gente. Mas tínhamos uma convivência muito sadia, muito boa. Mesmo quando vínhamos de férias eles vinham sempre despedir-se e desejar boa viagem. Foi muito bom, eu gostei muito, acho que tivemos muita sorte (EAM5).

Todos/as os/as participantes retornaram a Portugal antes dos 65 anos e, portanto, ainda em idade ativa, sendo que a sua maioria (n=10: 7H; 3M) se voltou a inserir no mercado de trabalho português, aposentando-se posteriormente. Tendo-se deparado com várias dificuldades na sua inserção no mercado laboral, estes/as participantes, só o fizeram algum tempo depois do seu regresso e com o apoio de conhecidos. As atividades nas quais se inseriram foram as mais diversas e distintas das que exerceram na Alemanha. Trabalharam em empresas de vários sectores (e.g.: eletricidade, construção de estradas). Inseriram-se também na indústria vidreira e começaram a desenvolver pequenos trabalhos (e.g.: *biscates*) por conta própria, ou para autarquia da sua residência. As mulheres inseriram-se na agricultura, voltando à atividade que realizavam antes de migrar. Os/as restantes participantes regressaram (n=7: 4H; 3M) já aposentados, três dos quais (n=3: 2H; 1M) por motivos de invalidez. Dos/as que voltaram aposentados, apenas um tornou, em paralelo com a aposentação, a inserir-se no mercado laboral, abrindo um negócio por conta própria. Os/as outros/as começaram a desenvolver as mais diversas atividades para ocupar o seu tempo.

Quando regresssei, em 1984, isto estava muito péssimo para arranjar trabalho. (...) Eu quando vim, fiquei um tempo no desemprego, e então fui falar com o Presidente da Junta para ver se ele não precisava de ninguém que limpasse as estradas ou assim. E o serviço que ele tinha era para transportar as crianças para a escola (EAH5).

Quando voltei comecei a cultivar aquele pedaço de terra que ali tenho, e ainda cheguei a ter uns animais, umas vacas, galinhas e coelhos (EAM5).

Eu já estava reformada quando o meu marido se reformou, e ele, nessa altura, começou a pensar em voltar para cá. Como não tínhamos lá nada que nos prendesse viemos para Portugal (EAM2).

Apesar de estar aposentado continuo a trabalhar. Embora estivesse três anos a gozar a aposentação, cansei-me e agora tenho esta loja de flores para gerir e tenho também as estufas (EAH11).

De acordo com o anteriormente exposto e em modo de síntese, os/as participantes migraram num período em que Portugal se encontrava sob o regime ditatorial do Estado Novo, onde imperava a censura e a pobreza, enquanto a Alemanha estava numa fase de

reconstrução pós II Guerra Mundial. A migração foi uma solução para as precárias condições de vida, resultantes dos escassos recursos económicos advindos, por sua vez, dos diminutos trabalhos existentes no seu país de origem. Desta forma, a principal razão que os/as levou a sair do seu país encontrava-se diretamente relacionada com procura de melhores condições de vida, quando comparadas com as que Portugal lhes tinha para oferecer.

A par da sua saída de Portugal estavam as redes sociais, que tiveram um papel fundamental, tanto na decisão de migrar, como na inserção inicial dos/as participantes na Alemanha, considerando que a maioria deles/as já tinha familiares naquele país. As participantes migraram com a especificidade do reagrupamento familiar, para irem ao encontro dos seus maridos.

Apesar do país de destino ser distante e distinto, a cultura de origem manteve-se presente no quotidiano das famílias migrantes, através da alimentação tipicamente portuguesa e do uso da língua nativa no convívio com familiares e amigos, também migrados, como também nas suas visitas a Portugal, no período de férias. Mantiveram as suas raízes, mas também tiveram a possibilidade de conviver com a cultura alemã, da qual assimilaram diversos hábitos trazidos, posteriormente, para Portugal. A maior barreira que os/as participantes encontraram na inserção sociocultural e laboral, foi a língua, que com o tempo e com a interação com o povo alemão, acabou por ser ultrapassada.

A inserção no mercado de trabalho alemão não foi difícil, uma vez que a Alemanha estava a necessitar de mão-de-obra para a sua reconstrução, facilitando o contrato de estrangeiros. Neste sentido, a maioria dos/as participantes migrou com contrato de trabalho formalizado.

A maioria dos/as participantes retornou a Portugal em idade ativa, principalmente, por motivos familiares. A experiência da migração para a Alemanha foi considerada como bem-sucedida e de elevada importância para a sua vida pois, com ela conseguiram atingir os objetivos a que se propuseram e que culminaram na melhoria das suas condições de vida.

A Figura 3, sintetiza, de acordo com o resultados anteriormente apresentados, os contributos da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal para os/as participantes deste estudo.

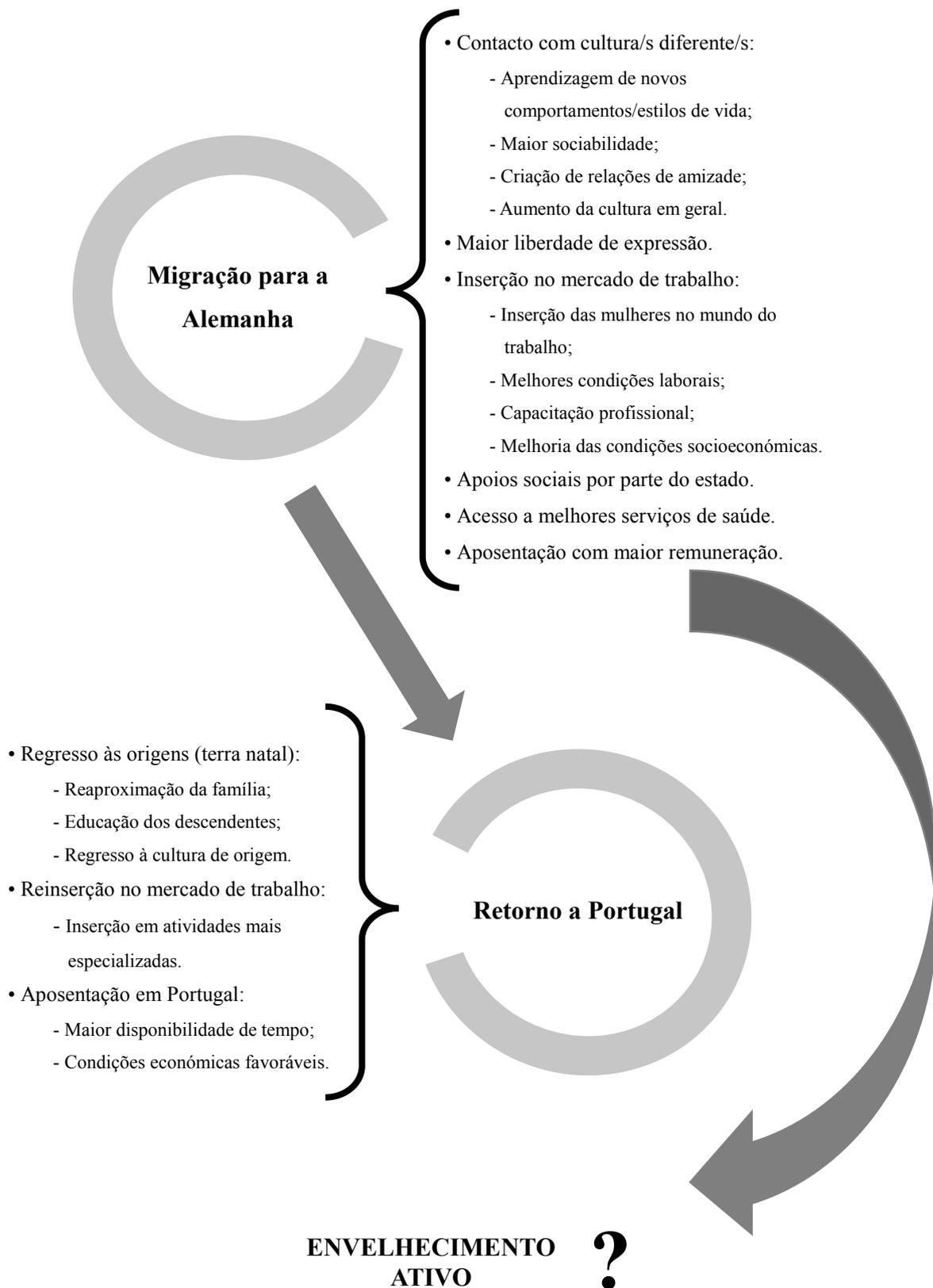


Figura 3 – Contributos da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal.

5.2.2. Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes

Esta categoria, direcionada para o segundo objetivo específico do estudo, encontra-se dividida nas seguintes subcategorias: (i) Do discurso à prática do envelhecimento ativo no contexto da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal; (ii) Envelhecimento ativo e saúde de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal. Desta forma, apresentamos de seguida, as conceções de envelhecimento e envelhecimento ativo na perspetiva dos/as participantes assim como, o contributo que a migração de percurso para a Alemanha e de retorno a Portugal trouxeram para o seu processo de envelhecimento ativo.

5.2.2.1. Do discurso à prática do envelhecimento ativo no contexto da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal

Relativamente à atual fase das suas vidas, e mais concretamente, em relação ao processo de envelhecimento, a maioria dos/as participantes (n=12: 7H; 5M) afirmou sentir-se bem com a idade que possui, alegando que a velhice não é determinada pela idade biológica mas sim, pelo *espírito* da pessoa. Justificaram também este sentimento, tecendo comparações com outras pessoas da mesma idade ou mais novas, que se encontravam em piores situações. Os/as restantes (n=5: 4H; 1M) alegaram algum descontentamento nesta fase, decorrente do seu estado de saúde. No entanto, apesar desse sentimento, reforçaram o orgulho que possuem em *ser velhos* e ter alcançado uma idade a que muitos não chegaram.

Eu tenho muito orgulho em ser velho, porque houve muitos que morreram novos que não chegaram lá. Ser velho é um privilégio! Ter lá chegado e com uma experiência de vida que não se tem em novo. Eu gostava de chegar aos cem anos e continuar a aprender (EAH1).

Eu com setenta e dois anos considero-me uma jovem. Eu sinto-me ótima, sinto-me bem. (...) Eu ando muito bem, eu canto, eu danço. Para mim a minha vida tem um significado muito forte, eu sinto-me como uma rapariguita de vinte anos (EAM4).

Eu sinto-me bem com a minha idade, afinal de contas não a posso dar a mais ninguém. Eu felizmente encontro-me com muita mobilidade, enquanto tenho pessoas com dez anos a menos que não têm tanta mobilidade (EAH3).

Eu, dentro dos possíveis, até me vou sentido bem comigo própria. Às vezes acho que há pessoas mais novas que são mais velhas de espírito do que eu, porque eu não me sinto velha (EAM3).

Já não me sinto como me sentia quando tinha quarenta anos, por causa destas dores nas costas, mas ainda me sinto muito bem. (...) Penso que o ser velho tem mais a ver com o espírito da pessoa e não tanto pela própria idade (EAH11).

O envelhecimento pode traduzir-se como um processo complexo, repleto de modificações estruturais, emocionais e sociais, sendo que algumas poderão ser encaradas como positivas e outras como negativas. Vários foram os aspetos favoráveis, decorrentes da atual fase das suas vidas e do processo de envelhecimento, relatados pelos/as participantes. Assim, a maioria (n=10: 6H; 4M) salientou a qualidade de vida que detém, reflexo da estabilidade económica que conseguiu ao longo dos anos. Foram também mencionados outros aspetos positivos, nomeadamente: a manutenção do estado de saúde, tanto físico como mental, aliado à independência e autonomia que possuem e que lhes permite levar uma vida ativa (n=4: 3H; 1M), assim como o exercício dos seus novos papéis dentro do seio familiar (e.g.: ser-se avó/avô ou até mesmo bisavó/bisavô) (n=3: 2H; 1M).

A experiência da vida e a estabilidade económica. Não temos tantas dificuldades, não temos de lutar pelo pão nosso de cada dia, felizmente (EAM5).

Eu tenho saúde, a minha família também tem saúde, tenho a vida estabilizada para viver como deve ser, não tenho problemas, a morte não a quero, caramba! (EAH2).

O maior aspeto positivo que eu encontro é eu ser muito ativa. O andar sempre a fazer as coisas que gosto para mim isto é que é o positivo (EAM4).

Estamos cá e estamos com saúde e cabeça. (...) E depois há sempre a alegria que são os meus netinhos (EAM6).

O que me alegra mais são os meus netos e agora os bisnetos (EAH9).

Relativamente aos aspetos negativos, a maioria dos/as participantes (n=11: 8H; 3M) fez referência a algumas limitações, principalmente físicas, com impacto direto na realização das tarefas quotidianas. Certos homens (n=3H) mencionaram os problemas relacionados com a sua sexualidade, cujo declínio foi também apontado como um aspeto prejudicial desta fase das suas vidas. Outros aspetos desfavoráveis citados estavam relacionados com o recente falecimento de familiares próximos (n=2: 1H; 1M), e com o receio do isolamento e da solidão aliados às saudades dos familiares ainda migrados (n=1M).

Um aspeto negativo que eu encontro em mim é de não conseguir fazer tudo o que gostava de fazer, pois a saúde já nos vai pregando as suas partidas (EAH1).

A saúde é o que me limita muitas vezes, que eu quero fazer e não consigo. Já nem consigo fazer a minha lida da casa como eu quero, por causa destas dores todas que tenho na coluna (EAM5).

Só o namoro com a minha mulher. Uma pessoa chega a uma certa idade e vai-se tudo abaixo (EAH9).

A minha filha mais velha faleceu há nove meses, e isso abalou-nos a todos cá em casa. Mas de resto vamos vivendo um dia de cada vez (EAH10).

As saudades dos meus filhos e dos meus netos, o sofrimento que isso causa, e agora também o medo que eu tenho de que me aconteça alguma coisa se eu estiver aqui sozinha (EAM2).

A quase totalidade dos/as participantes (n=16: 11H; 5M) considerou o EA como benéfico para a sua vida, referindo sentir-se mais saudáveis, tanto física como mentalmente, considerando-se também úteis para as suas famílias e para a sociedade em geral.

Eu acho que é muito benéfico, porque eu não me consigo ver sem ser a fazer as minhas coisas, as coisas que eu gosto, e isso beneficia muito a saúde (EAM5).

Eu não paro, não me deixo ficar, porque isso é horrível. A pessoa chegar aqui agora e sentar-se e ficar assim o dia todo, é um sufoco. (...) Tenho disciplina de horários e de fazer o dia de trabalho, porque eu acho que a velhice, às vezes, somos nós que a procuramos depressa, e eu não me quero entregar a isso. (...) O mexer faz-me sentir bem, e depois também sei que ainda sirvo para alguma coisa, ajudo e assim (EAM1).

Faz-me sentir uma pessoa útil para a minha família e para a sociedade, faz-me sentir vivo e bem comigo próprio. Se eu estivesse sentado em frente à televisão o dia inteiro com certeza que não me sentia assim (EAH1).

Aprender é sempre bom e estas oportunidades que tive agora, para poder estudar, foram muito boas para mim. Ajuda-me a sentir que ainda posso fazer alguma coisa e a mostrar aos outros que ainda consigo fazer. Enquanto puder, vou continuar à procura de aprender mais, porque isso me faz senti bem (EAH8).

A maioria dos/as participantes (n=10: 6H; 4M) via o EA como um processo de aprendizagem contínua, de trabalho e de atividades constantes em qualquer esfera da vida. Assim, a quase totalidade (n=16: 11H; 5M) afirmou estar a envelhecer de forma ativa. Certos/as participantes (n=5: 2H; 3M) mencionaram que viver de forma mais ativa os auxilia a superar os limites impostos pela idade, como as doenças crónicas ou as limitações no desenvolvimento das atividades do dia-a-dia. Segundo os/as participantes, os motivos que os levaram a optar por uma vida mais ativa estavam relacionados com a maior disponibilidade de tempo após a aposentação (n=10: 6H; 4M) e com a estabilidade económica que possuíam (n=5: 3H; 2 M).

O envelhecimento ativo para mim significa aprender, continuar a aprender. E eu sempre tive muita vontade de querer saber mais e fui sempre à procura. Quando era mais novo não tinha dinheiro, depois quando comecei a ter algum, comecei a procurar saber mais de tudo. Agora tenho mais possibilidades económicas para adquirir aquilo que preciso e para continuar a aprender e a fazer as coisas que gosto. Se calhar foi essa a razão que me levou, mais tarde, a tomar a decisão de saber mais um bocadinho do que eu já sabia (EAH8).

É estar sempre com atividades, estar sempre a fazer algumas coisas (EAH2).

Eu acho que sim, à quantidade de coisas que eu faço todos os dias, se eu não tiver a envelhecer de maneira ativa não sei quem estará (EAH3).

Penso que sim, que estou a envelhecer ativamente Apesar de estar aposentado continuo a trabalhar. E mesmo quando ainda estava no ativo fazia outras atividades de lazer, raramente estava parado (EAH11).

Eu já não me consigo mexer como quando era novo, mas também não é por isso que fico parado, pelo contrário. Eu tento a dizer a mim mesmo que estas atividades todas que eu faço me fazem bem, é como se me “desenferrujassem” os ossos (EAH1).

Eu quando me levanto pareço uma velhota, cheia de dores. E podia deixar-me ficar assim, e entregar-me às dores. Mas não consigo estar parada muito tempo, tenho sempre muitas coisas para fazer. (...) Depois começo os movimentos, começo a fazer as minhas coisas e as dores começam a passar e vou fazendo a minha vida, mais devagar do que antigamente, mas faço tudo na mesma (EAM5).

Para a prática de um EA, todos/as os/as participantes afirmaram realizar diversas atividades, tanto relacionadas com as suas rotinas diárias como com os seus passatempos. A maioria (n=12: 8H; 4M) destacou, na sua vivência quotidiana, atividades relacionadas com a agricultura, a jardinagem e o cuidar de animais, como formas de permanecerem ativos. Certos/as participantes (n=4: 2H; 2M) referiram a prática de atividades físicas, como caminhadas ou ginástica, destacando também os cuidados com a alimentação. Em paralelo alguns homens (n=4H) mencionaram a leitura e a utilização do computador, enquanto a maioria das mulheres (n=4M) referiu as lides domésticas, como atividades que os/as mantêm ativos/as.

Já depois que vim, também comecei a mexer no computador, e aprendi sozinho. (...) É na internet que também passo algum. E também falo com os amigos e com os meus netos através do skype. (...) Dou de comer aos patos e aos cães e faço outras coisas. Vou até à Torreira porque tenho lá casa e tem de ser mantida, tenho de cortar a relva, essas coisas assim. Portanto eu não paro (EAH2).

Gosto muito de caminhar e além de tudo encontro sempre pessoas amigas e conhecidas, pessoas que gente não vê há muito tempo, e sempre dá um ou dois dedos de conversa. Também tenho muito cuidado com a minha alimentação, não como muito à noite, tento sempre queimar as calorias que consumo (EAH3).

Eu em casa tenho o computador que me deram lá na escola e também tenho internet e todos os dias lá vou e vejo as notícias alemãs, portuguesas, vejo os sítios onde estive, a rua onde morei, e assim tiro saudades daquilo (EAH7).

Faço umas horinhas de ginástica por semana, ali no Centro Desportivo e de vez em quando faço umas caminhadas com o meu marido. E depois é claro que há sempre a casa, também tenho um jardim e uma horta que tenho de manter arrançados e já me ocupam bastante tempo (EAM2).

Só a casa dá-me muito trabalho. (...) Depois tenho uma quintazinha, numa aldeia aqui perto, e como tenho lá muita coisa metida na horta, tenho de lá ir quase todos os dias, para regar, roçar as ervas daninhas e apanhar o que já está bom para comer (EAM6).

Ainda dentro dos seus hábitos, os/as participantes afirmaram a realização de atividades ligadas com a esfera social que, para a sua quase totalidade, possuía um papel

fundamental no seu EA. Das diversas ações praticadas destacaram-se: a prática de atividades de lazer proporcionadas pelas associações locais, como a ginástica e o rancho folclórico (n=3: 1H; 2M); o cuidar dos netos (n=3: 1H; 2M); a aprendizagem ao longo da vida, ao abrigo do programa das Novas Oportunidades^v (n=2H); a pregação associada aos deveres das testemunhas de Jeová (n=2: 1H; 1M); a participação nas ações de voluntariado da Cruz Vermelha (n=1M); e o papel ativo nos órgãos sociais dos Bombeiros Voluntários da área de residência (n=1H). Reiteraram que estes novos papéis sociais os faziam sentir-se bem consigo próprios e mais úteis para com a sua comunidade e sociedade em geral, mantendo-se mais ativos e encarando o envelhecimento de forma mais positiva.

Eu e o meu marido andamos num rancho que é aquilo que eu mais gosto de fazer. Para mim é a minha vida (EAM4).

O meu trabalho é tomar conta dos netos, ir buscá-los à escola para almoço e levá-los outra vez (EAH2).

Tenho de fazer o comer para o meu marido e para mim, arrumar tudo, e às vezes os meus netos vêm para cá e tomo conta deles (EAM6).

Depois ainda fiz o 12º ano ali nas novas oportunidades. Aprendi a mexer nos computadores e na internet. Agora abriram um curso de espanhol e eu vou aprender (EAH7).

Eu sou testemunha de Jeová. (...) Vamos de porta em porta fazer a pregação e temos de saber o que dizer, então temos de estudar muito, ver o que a biblia nos diz e preparar os meus discursos, e então tenho sempre o meu tempo muito ocupado. Nem tenho tempo de pensar que não tenho nada para fazer (EAH5).

Faço voluntariado na Cruz Vermelha, sempre que possa e que eles precisem de mim, vou para os bancos alimentares e assim (EAM1).

Estou há vinte e quatro anos nos órgãos sociais dos bombeiros da Guarda. (...) E agora passo o meu tempo como dirigente (EAH8).

A quase totalidade dos/as participantes (n=14: 11H; 3M) referiu que a sua consciencialização e tomada de decisão para a prática de um EA se encontrava associada aos comportamentos e às vivências decorridas ao longo da sua vida. Assim, a migração para Alemanha, como projeto integrante da mesma, influenciou, de certa forma, este processo. Certos/as participantes (n=7: 4H; 3M) sublinharam que a migração para a Alemanha e o contacto com uma população com uma cultura e mentalidade diferentes, teve um papel essencial no seu entendimento do processo de EA, materializado na prática

^v O programa Novas Oportunidades surgiu enquanto iniciativa do Governo Português e estabelecia como meta prioritária a elevação dos níveis de formação e qualificação da população ativa portuguesa, constituindo-se como um pilar fundamental para as políticas de educação, emprego e formação profissional⁽¹²⁵⁾. Este programa facilitou, a uma parte da população, o acesso à escolaridade, aumentando, assim, a percentagem de escolaridade em Portugal.

de um novo estilo de vida. Desta forma, ao compararem os seus processos de envelhecimento com alguns dos seus conterrâneos que nunca migraram, os/as participantes consideraram-se mais ativos, com melhores condições económicas, melhor imagem e mais instruídos.

Sem dúvida, claro que sim. Se eu nunca tivesse sido emigrante talvez nunca tivesse tido as oportunidades que tive. Aqui nós limitávamo-nos às coisas daquele tempo e nada mais. A emigração influenciou muito a minha maneira de ser de progredir na vida, de ver as coisas de outra maneira. Eu acho que influencia qualquer um que vá, se não for para o bem é para o mal. E a mim ajudou-me imenso, a ultrapassar mais obstáculos, do que aqueles que tive cá (EAH5).

Porque por exemplo, eu conheço outras pessoas, que não emigraram, e hoje não são nada. Eu graças a Deus ajetei a minha casa, tenho carro, tenho as minhas coisas, graças à emigração (EAH4).

A vida é muito diferente. Penso que as pessoas que vejo em Portugal, principalmente as que conheço, têm uma visão completamente diferente daquela que eu tenho. Acho que ter visto outras coisas e ter vivido de outra maneira nos faz ver a vida de maneira diferente. E eu, às vezes, quando converso algum tipo de coisas com conhecidos, até entramos em discussão, porque temos pontos de vista diferentes e penso que isso acontece porque já vi outras coisas que eles nunca viram (EAH11).

Eu acho que há sempre diferenças assim de uns para os outros. Aqui as pessoas da aldeia só trabalham mais no campo e em casa e só pensam na casa e no trabalho, parece que nem têm mais vida para além disso. Também não sei se foi porque foram habituados assim nesta coisa. Mas eu por exemplo fui para a Alemanha, vi e vivi muitas coisas novas e diferentes e aprendi muito lá. Parece que me abriu mais a maneira de pensar e por isso, não fico parada, eu gosto de sair e de ver coisas e gosto de me divertir porque também me faz sentir bem. Se calhar, se tivesse ficado em Portugal, não era assim e só pensava na casa e no trabalho (EAM4).

Eu às vezes vejo mesmo, quando vou lá para a minha aldeia, vejo moças da minha idade, e fico a olhar e acho-as tão velhas ao pé de mim. Mas mesmo com os meus problemas de saúde, acho que eu estou melhor do que elas. Deve ser da maneira como se viveu a vida. (...) Não sei explicar muito bem, parece que aqui as pessoas ficam mais limitadas, porque não tem acesso a nada. Elas quase que nem falar sabem, algumas até parecem bichinhos do mato, porque nunca saíram aqui da terra (EAM5).

Ao relembrares a sua experiência migratória, todos/as os/as participantes revelaram que esta foi uma fase com impacto, principalmente positivo, nas suas vidas, reconhecendo que não seriam os/as mesmos/as caso tivessem ficado em Portugal. Mencionaram que a migração foi muito gratificante, tendo sido um meio para conseguirem atingir os seus objetivos: melhoraram a sua vida, especialmente em termos económicos; construíram a casa que sonhavam; cresceram em termos profissionais; e, em simultâneo, ampliaram os seus comportamentos e estilos de vida através do contacto com a cultura alemã.

Para mim foi como ir a uma Universidade humana. Eu valorizei muito mais as pessoas. Profissionalmente aprendi métodos de trabalho diferentes e também a oportunidade que

eu tive de lidar com mais de 50 nacionalidades de pessoas, com sua cultura, a sua religião. Eu acho que como cidadão fiquei beneficiado, alcancei aquela vida social que sonhava, humanamente vim diferente, vim melhor, foi uma experiência muito gratificante. (...) Acima de tudo, porque a emigração me proporcionou a realização de todos os sonhos que tive ao longo da vida. Daí as saudades que a gente tem daquilo (EAH1).

Para mim a experiência foi boa, felizmente. Se calhar a minha vida não tinha dado a volta como deu. Se calhar se não tivesse emigrado não teria conseguido o que consegui, talvez tivesse de ter de trabalhar muito mais ou de ter sacrificado mais coisas. A vida cá era difícil e acabou por se tornar mais fácil quando emigrei, também porque tinha os meus objetivos e consegui realizá-los (EAH3).

Foi muito importante, trouxe-me muitas coisas importantes. Eu quando emigrei, não tinha uma toilette na minha casa. E eu quando emigrei também não sabia o que era realmente aquela higiene principal, porque também nunca ninguém me tinha ensinado. Quando eu saí daqui havia muita pobreza, a gente naquela altura era capaz de andar com a mesma roupa na cama durante um mês, e com as nossas roupas do corpo era quase a mesma coisa. (...) Lá na Alemanha eu abri-me mais um bocadinho e vi que não era assim, aprendi comigo, sozinha. O emigrar mudou-me na maneira de pensar, quanto a casas, quanto a mim própria. Mas eu também acho que mudei porque podia. Porque aqui, com aquela maneira de ser de antigamente e com a pobreza que a gente aqui tinha, eu também não podia mudar. Mas eu acho que mudei para melhor, até porque aprendi muitas coisas novas e boas, aprendi a fazer outras coisas que se cá tivesse ficado nunca tinha aprendido (EAM4).

Os/as participantes sentiam-se realizados em todas as esferas da vida, tendo concretizado os seus objetivos ao longo da vida. Mais de metade (n=10: 7H; 3M) referiu que gostaria de manter a sua independência e autonomia, assim como a sua qualidade de vida, para poder continuar a realizar as suas atividades. Nomearam ainda outros projetos para o futuro como: voltar à Alemanha para matar as saudades do país que os acolheu (n=5: 1H; 4M); acompanhar o progresso da família (n=3: 1H; 2M); e viajar e conhecer outros países (n=2H).

O único desejo que ainda tenho, para mim e para os meus, é continuar a viver bem, sem grandes problemas de saúde, e que não nos falte nada (EAH8).

Quero viver o resto da vida com saúde e ver os meus crescerem e fazerem as suas vidas, queria ver os meus netinhos a terminarem os cursos e a terem os seus trabalhos (EAM3).

Gostava muito de ir passar umas feriazinhas à Alemanha, sempre que puder. Isso sim! Para ver os amigos que lá deixei (EAM1).

Felizmente alcancei todos os objetivos que pus na minha cabeça. Tive família, construí uma casa. Eu acho que fiz tudo o que tinha para fazer quando era jovem, tive o meu tempo, agora quero viver mais anos possíveis e sempre a aprender e com a maior qualidade possível (EAH1).

Gostava muito de ir à Índia para ver como as pessoas vivem, só para ter uma ideia do que é aquilo. E gostava de passear ainda mais e ver coisas novas (EAH4).

Na atual fase das suas vidas, os/as participantes consideraram a saúde como o principal fator para a prática de um EA, tema que abordamos em seguida.

5.2.2.2. Envelhecimento ativo e saúde de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal

Numa época caracterizada pela carência de serviços públicos, assim como pela dificuldade ao seu acesso, todos/as os/as participantes (n=17: 11H; 6M) contaram que, à data da sua saída de Portugal, aceder aos cuidados de saúde era difícil. Atribuíram esta limitação à falta de condições económicas, referindo que era necessário pagar pelos mesmos. Outra das condicionantes que sentiam estava relacionada com a localização dos serviços de saúde e com a quase inexistência de rede de transportes públicos e/ou posse de veículos próprios para a sua deslocação. Todas estas dificuldades faziam com que a utilização dos serviços de saúde fosse quase inexistente, sendo que, no caso dos homens, o primeiro contacto com um médico foi feito à data da inspeção obrigatória para o cumprimento do serviço militar (n=7H). A maioria das mulheres (n=4M) afirmou nunca ter sido observada por um médico, antes da sua saída de Portugal.

Naquela altura a saúde não estava como está hoje. Antes de eu emigrar, havia um sistema nacional de saúde, mas era muito fraquinho. A gente tinha já a referida caixa de previdência, situada em Leiria, e eu lembro-me que para a gente requisitar um médico para vir a casa era um bico-de-obra. (...) Naquela altura, eram poucas as ambulâncias para levar a pessoa ao hospital, e então tinha de vir o médico a casa. Mas era muito difícil e depois tínhamos de pagar e nem sempre havia dinheiro. Era uma época totalmente diferente (EAH3).

Isto era uma miséria, não havia nada. Antes de ir, vivia numa aldeia que não tinha médico nem nada. Se precisássemos de ir ao médico tínhamos de vir a pé ou de carreira aqui à Guarda, porque naquela altura também ninguém tinha carros (EAM6).

Eu cá nunca tinha ido a um médico, sem ser aqueles que faziam a inspeção antes de ir à tropa (EAH1).

Antes de ir para a Alemanha nunca tinha ido ao médico (EAM3).

A quase totalidade dos/as participantes (n=11: 9H; 2M) referiu a obrigatoriedade da realização de uma inspeção médica, com recurso a alguns exames auxiliares de diagnóstico, para a obtenção da autorização para sair do país. Recordaram que, naquela altura, ninguém podia sair de Portugal rumo à Alemanha, sem uma declaração médica que confirmasse o seu estado pleno de saúde, uma vez que, o país de destino assim o obrigava. Os/as restantes (n=6: 2H; 4M) afirmaram não ter realizado quaisquer exames de saúde porque, ou deixaram Portugal com o visto de turista (n=5:1H; 4M) ou, por intermédio do Estado Português (n=1H).

Pediram-me exames. Uma radiografia para ver o meu estado de saúde, porque era exigido nessa altura. Também me pediram um atestado médico. Para eles testarem que o médico falava a verdade, tinham que fazer uma prova disso (EAH3).

Eu quando emigrei tive de ir primeiro à Junta de Emigração em Lisboa e lá deram-me uns papéis para ir fazer muitos exames ao hospital. Na altura não podíamos ir para a Alemanha sem terem a certeza que a gente não se encontrava bem de saúde (EAH8).

Fiz muitos exames, raio-x, exames muito completos, se não, não nos deixavam ir embora (EAM6).

Não me pediram exames nenhuns porque eu fui como turista. (...) Agora ao meu marido eu lembro-me que lhe pediram exames, isto porque ele ia como emigrante. Lembro-me que lhe fizeram uma chapa aos pulmões e umas análises ao sangue, como se fosse uma inspeção para a tropa (EAM3).

No concurso a que concorri não me pediram nenhuns exames, porque eu emigrei através do governo português (EAH11).

Quase todos/as os/as participantes (n=16: 11H; 5M) avaliaram o seu estado de saúde como bom aquando da migração para a Alemanha. Somente uma participante referiu a fragilidade do seu estado de saúde desde os tempos de criança, o qual se manteve até à atualidade.

Problemas de saúde não tinha (EAH1).

A minha saúde era e ainda é muito boa, no futuro não sei (EAH5).

Na altura, que eu soubesse, não tinha nada. Eu sentia-me bem, nunca tinha ido ao médico, porque também nunca me queixava com nada (EAM3).

Nunca fui uma pessoa muito saudável. Em criança tive bronquite e depois passou, mas fui sempre muito frágil, e ainda hoje tenho alguns problemas de saúde (EAM5).

A migração provoca, na pessoa migrante, um conjunto de mudanças socioculturais, geográficas e da rede familiar. Todas estas alterações podem torná-la mais vulnerável e suscetível a problemas de saúde. Durante o período em que viveram na Alemanha, a maioria dos/as participantes (n= 12: 8H; 4M) manteve o estado de saúde anterior à migração, relatando apenas a existência esporádica de alguns episódios que requereram cuidados de saúde tais como: gripes, pequenos acidentes de trabalho e intervenções cirúrgicas diversas (e.g.: extração das amígdalas, operação à coluna, entre outras). Os/as restantes (n=5: 3H; 2M) mencionaram que, durante o percurso migratório, o seu estado de saúde sofreu algumas alterações, ainda hoje a perdurar, nomeadamente: problemas cardíacos; alterações da mobilidade, consequência de um acidente de viação; alteração do sistema urinário por efeito da doação de um rim. Certas mulheres afirmaram ter sofrido uma depressão associada às saudades da terra natal e da família deixada em Portugal. Relativamente aos cuidados de saúde recebidos na Alemanha, todas as mulheres (n=4M) que tiveram filhos receberam cuidados médicos especializados, os quais foram considerados de muito boa qualidade.

Só umas idas ao médico por causa de umas gripes (EAH11).

A gente sempre tem assim qualquer coisita mas nunca nada de grave, umas gripes e assim. Cheguei a ser operada às amígdalas (EAM6).

Eu descobri que era cardíaco lá na Alemanha. E por causa disso tive de ser lá internado muitas vezes (EAH7).

Além de ter doado um rim ao meu filho, fiz outras operações, mas assim daquelas coisas ligeiras (EAH4).

Eu tive uma doença de nervos, que apanhei por sentir muitas saudades de Portugal, que foi assim a coisa mais grave que tive. Cheguei a ser internada várias vezes e ainda hoje continuo a ser seguida pelo médico. (...) Cheguei a ser operada aqui à barriga, por causa de um quisto que encontraram. Mais tarde, também fui operada à coluna, porque andava sempre com muitas dores nas costas, porque lá no trabalho passava muito tempo na mesma posição (EAM2).

Na Alemanha, a totalidade dos/as participantes encontrou um sistema de saúde muito diferente daquele que conheciam em Portugal, tendo sido unânimes em considerá-lo superior ao português. Afirmaram não ter tido dificuldades no acesso aos cuidados de saúde naquele país e todos/as admitiram não ter sentido diferenças no modo de tratamento pelo facto de serem estrangeiros. A única barreira mencionada foi a da língua alemã, inicialmente ultrapassada com o auxílio de familiares e/ou amigos com maior domínio desta, e que foi diminuindo ao longo do tempo.

Posso também dizer que os serviços de saúde de lá eram muito bons, mesmo quando comparamos com os daqui de Portugal (EAH3).

Sempre fui muito bem tratado (...) Quando queimei a vista, chamaram logo a ambulância e levaram-me logo para o hospital, já com uma credencial do médico da fábrica. (...) Naquela altura os cuidados lá eram excepcionais, muito melhores do que cá, mas sem comparação possível (EAH6).

Nunca encontrei barreira nenhuma por ser emigrante, eu tinha médico de família como os alemães, eu era atendido como eles e nos mesmos sítios que eles (EAH1).

Quando fui internada para ter esta minha filha mais nova, achei os cuidados e atendimento muito bons. Não senti diferença nenhuma nos cuidados que me deram ou que davam a um alemão (EAM4).

No princípio era aquela minha vizinha que ia comigo ao médico, porque como eu não sabia falar nem compreendia, ela ajudava-me com a língua. Depois, quando comecei a falar mais qualquer coisa comecei a ir sozinha. Eu chegava ao hospital, dizia o que queria e era logo atendida. Não tive problemas com os acessos à saúde, nem por ser portuguesa (EAM2).

Ao considerarem os cuidados de saúde da Alemanha com melhor qualidade que os de Portugal, os/as participantes apontaram várias diferenças entre os sistemas de saúde dos dois países. Destacaram a melhor organização, estrutura e funcionamento geral do sistema de saúde alemão. Na sua perspetiva, estes fatores manifestavam-se pela ausência

de listas de espera para consultas e/ou outras intervenções de saúde, nos baixos custos associados aos cuidados de saúde e na excelência dos serviços de saúde públicos, traduzida na escassa procura pelos serviços do sector privado. Foram também mencionadas outras características: a existência de uma caderneta *Krankenschein*, que sendo renovada periodicamente sob uma taxa de, aproximadamente dez euros, lhes dava acesso a todas as especialidades médicas e a todos os exames complementares de diagnóstico; e a excelência e inovação tecnológica para a época, dos consultórios médicos mais utilizados do que os hospitais, onde para além da consulta se podiam realizar os exames complementares de diagnóstico. Afirmaram que existia uma grande preocupação com o incentivo à saúde e prevenção de doenças, por parte do serviço nacional de saúde alemão, exposta através do envio de cartas a lembrar a necessidade da realização de exames de rotina; do mesmo modo, com o controlo do estado de saúde dos trabalhadores, que possuíam obrigatoriedade de exames de rotina periódicos e cujas fábricas, onde trabalhavam, possuíam espaços médicos e profissionais de saúde para atuação imediata em caso de acidente.

A firma onde eu trabalhei tinha quase um hospital lá dentro, para caso de precisarmos de alguma coisa durante o trabalho. (...) Depois, também, eu era visto pelo médico lá da Ford. De x em x tempo tinha de lá ir para ver como estava de saúde. Eles lá tinham os registos e sabiam que eu estava debaixo de controlo (EAH1).

Lá é assim, nós temos um documento, um livrinho, que era a “Krankenschein”, levavamos aquilo à caixa e eles lá preenchiam de três em três meses, e nesse tempo nós podíamos ir aos médicos que quiséssemos e também podíamos mudar de médico, sem pagar mais nada (EAH8).

Lá é mais fácil ir ao médico, porque a gente lá não vai aos centros de saúde, vamos aos consultórios. Lá não há centros de saúde, e as pessoas só vão ao hospital quando precisam de ser operadas, ou de serem internadas. (...) Os consultórios são privados, mas é um privado diferente, porque os médicos trabalham todos para caixa. E lá a gente não paga quase nada, porque fazemos os nossos descontos e com isso temos o direito de ir ao médico. E depois lá nós podemos ir a um médico qualquer durante três meses, porque temos uma caderneta, a “Krankenschein”, que nos dá esse direito (EAM3).

Lá no consultório do médico a gente faz tudo, ou uma ecografia, ou uma radiografia, os exames são feitos no mesmo sítio. Não vamos a outras clínicas, como aqui, que às vezes até são noutras terras, longe de casa. Nós lá temos de andar com o nosso controlo de saúde feito, porque se depois tivermos alguma coisa podemos ter problemas com a caixa. Pelo menos de seis em seis meses é bom ser vigiado e fazer exames, mas eles mandam cartas a lembrar. Eles lá previnem a doença e aqui não, aqui só quando a gente está muito doente é que os médicos nos olham como deve de ser (EAM6).

Relativamente aos cuidados de saúde que os/as participantes receberam enquanto estiveram migrados na Alemanha, todos/as afirmaram que o tratamento e a atenção recebidos, por parte dos profissionais de saúde, eram diferentes e melhores dos que, ainda

hoje, encontram em Portugal. Admitiram ter considerado os médicos alemães mais acessíveis e cuidadosos. Um dos participantes (n=1H) reiterou este aspeto fazendo referência ao cuidado que encontrou no pós-operatório, depois da doação de um rim ao seu filho, afirmando que a recuperação foi acompanhada por um médico brasileiro, facilitando a comunicação médico-paciente.

Eu penso que na Alemanha, os médicos e os administrativos dos serviços de saúde, não olham para a cor da pele da pessoa, não importa a raça ou se é imigrante, é um paciente que dá entrada no hospital e é tratado como isso mesmo. Somos muito bem tratados, com delicadeza e respeito (EAH8).

O atendimento dos médicos é muito melhor lá na Alemanha. Lá os médicos são muito mais acessíveis. Eu aqui vou ao meu médico de família e ele mal olha para mim, mal eu entro no consultório já ele me está a despachar. E lá não, os médicos têm muita atenção com os doentes (EAM3).

Mesmo o tratamento dos enfermeiros é maravilhoso. As pessoas são muito simpáticas, nem tenho palavras para descrever melhor (EAM5).

Quando foi para doar o rim ao meu filho, fomos os dois internados no mesmo dia, no Hospital de Hannover (...) E quando eu acordei da operação, três dias depois, eu ouvi uma pessoa a falar para mim e fiquei espantado! Era um médico brasileiro, e como falava português foi ele que veio ver como é que eu estava. Foi uma alegria, porque eu falava qualquer coisa de alemão, mas não era grande coisa. Ouvir uma língua conhecida foi uma alegria muito boa, e o que depois me ajudou muito durante a recuperação. (...) Só aqui se vê os cuidados que eles já tinham com as pessoas (EAH4).

Ao longo da sua permanência na Alemanha, os/as participantes constataram a evolução do sistema nacional de saúde alemão, através das diversas mudanças ocorridas. A principal alteração verificada estava relacionada com os custos dos medicamentos. Referiram que quando chegaram à Alemanha todos os medicamentos eram gratuitos e que, com o passar dos anos, o seu custo foi aumentando: primeiro para um valor fixo pago por cada receita e, mais tarde, para um valor fixo a ser pago por cada medicamento. Salientaram, porém, que os custos associados aos cuidados de saúde, como as consultas médicas, se manteve sempre igual, ou seja, o valor e periodicidade de renovação da *Krankenschein*, nunca se alterou. Apesar destes aumentos, os/as participantes frisaram que os custos associados aos serviços de saúde na Alemanha continuavam a ser inferiores aos de Portugal.

Os medicamentos lá, que agora também já se paga qualquer coisa, não chegam a ser tão caros como aqui em Portugal. Antigamente nem se pagava nada, depois aquilo mudou e por cada receita que levava à farmácia, pagava um marco. Depois passou a um euro, por cada receita, não é por medicamento, era por receita (EAH5).

Agora na Alemanha também já começamos a pagar os medicamentos, que quando lá cheguei ainda não se pagavam. É claro que não tem nada a ver com estes preços aqui em Portugal, mas já se começa a pagar qualquer coisa (EAM1).

Hoje em dia já se paga um pouco mais pelos medicamentos. As consultas não se pagam à mesma. Temos a caderneta e renovamos na mesma, dez euros de três em três meses (EAM3).

A quase totalidade dos/as participantes (n=15: 11H; 4M) não considerou que a migração para a Alemanha tenha afetado, diretamente, o seu estado de saúde. No entanto, afirmaram que existiram fatores que podem ter influenciado a sua condição de saúde. Destes salientaram: a poluição sonora, provocada pelo trabalho, tanto em Portugal como na Alemanha, e as condições climáticas alemãs, com um clima mais frio e húmido. Somente uma minoria (n=2M) alegou ter sentido alterações do seu estado de saúde psicológico, decorrentes das saudades do país, da casa, dos familiares e dos amigos que ficaram.

A emigração em si não, não posso dizer que tenha influenciado a minha saúde (EAH1).

Eu penso que não, a profissão em si é que me afetou um bocadinho, quer lá quer cá, mas talvez já mais cá em Portugal. A profissão afetou-me não na saúde toda, mas nos ouvidos, por causa dos ruídos, a poluição sonora prejudicou-me bastante (EAH3).

Quando lá cheguei não consegui logo trabalho, ainda estive aí uns três meses a ver se arranjava qualquer coisa (...) e como eu sou uma pessoa de contacto e gosto muito de falar e nesses meses não falava com ninguém, até por causa da língua, custou-me um bocado. Fiquei triste, também por estar longe de casa, do meu país. E então fiquei deprimida (EAM1).

Estive muito doente com as saudades de Portugal. Eles lá chamam de “Heimweh”, que é “saudade de casa”. Eu sofri muito com isso e daí apanhei uma doença de nervos. Ao fim de muitos anos, com a saudade de Portugal, da minha família que cá ficou, de eu estar lá sozinha, comecei a sofrer muito de nervos, estive muitas vezes internada e depois comecei a ter depressões e estou reformada por esse motivo (EAM2).

O clima do país é que me afetou muito, principalmente a nível ósseo, porque o clima é muito húmido e frio (EAM5).

No regresso a Portugal, a maioria dos/as participantes (n=13: 9H; 4M) classificou a sua saúde como boa. Certos/as participantes (n=5: 3H; 2M) lembraram os problemas de saúde desenvolvidos no período migratório, afirmando que apesar de afetarem o seu quotidiano estavam sob controlo. Com o avançar da idade, a maioria dos/as participantes (n=9: 6H; 3M) começou a apresentar alguns problemas de saúde relacionados principalmente com o sistema digestivo (alterações vesiculares); o sistema reprodutor (menopausa, alterações da próstata); e o sistema osteoarticular (artroses, reumatismo).

Quando regressiei a minha saúde era boa. Agora há uns poucos de anos é que tive de ser hospitalizado por causa da próstata, já por duas vezes. Mas foi a única coisa (EAH2).

A única coisa que tive até hoje assim de maior gravidade foi o problema na vesícula, que depois tive de extrair. Foi o ano passado, não tinha grandes problemas, mas apareceram-

me uns nódulos e eu tive de ser operado. De resto a minha saúde tem sido sempre boa (EAH5).

Estava boa, mas com o passar dos anos ficou mais complicada, principalmente por causa das dores nos ossos (EAH11).

A minha saúde estava ótima quando eu regresssei, depois foi um bocadinho a baixo foi na menopausa. Com cinquenta e cinco anos é que comecei a ter problemas de tudo (EAM4).

A minha saúde estava boa e ainda hoje está (EAH3).

A minha já não estava muito bem. Já tinha o problema no coração e já tomava muita medicação (EAH7).

Penso que quando voltei estava bem de saúde. Tinha a questão dos nervos controlada, porque andava a ser seguida por um médico. Só depois de cá estar é que voltei a ficar outra vez pior, pelo mesmo motivo, as saudades da família que lá ficou (EAM2).

Em Portugal, verificaram que, de um modo geral, o Sistema Nacional de Saúde (SNS) apresentava melhores condições e uma qualidade superior do que a que existia quando migraram. Destas melhorias destacaram o aperfeiçoamento das condições das estruturas e das tecnologias utilizadas, e a maior acessibilidade aos cuidados de saúde, o que anteriormente não acontecia.

Há sempre alterações, mas eu acho que para melhor. A minha filha nasceu em 1966, antes de eu ir; e nessa altura nem havia o sistema de saúde como há agora. Quando ela nasceu eu já tinha caixa, mas não tinha direito a saúde, e quando fui para a ir buscar tinha de pagar mil e tal escudos. Naquele tempo isso era muito dinheiro. (...) Antigamente, só aqueles que tinham mesmo muitas possibilidades é que tinham direito e podiam ir aos médicos. E hoje em dia isso já não acontece. Hoje já toda a gente pode ir ao médico quando precisa (EAH5).

Hoje em dia os hospitais que temos já são muitos bons e com equipamentos bons. (...) Há muitas pessoas que dizem mal dos hospitais, mas eu não posso dizer isso. Aqui já posso falar por experiência própria porque já estive internado várias vezes. Já fiz duas cirurgias, e desta última vez estive em Coimbra e na Guarda. As pessoas falavam muito mal do hospital da Guarda e fui sempre bem tratado, nunca me faltou nada (EAH8).

Agora a gente marca uma consulta para uma hora e somos atendidos, já se sabe que atrasos acontecem e a gente tem sempre de esperar um bocadinho, mas antes uma pessoa mesmo que marcasse para uma hora nunca era atendida a essa hora, tinha de estar sempre não sei quantas horas à espera. Agora acho que está tudo muitíssimo melhor. E mais, antigamente nem nos deixavam marcar consultas, tínhamos de ir de madrugada para a porta do médico a ver se conseguíamos uma consulta, hoje já não é assim (EAM4).

Apesar das melhorias constatadas, os/as participantes apontaram algumas características do atual SNS que consideraram ser entraves à sua utilização. Mencionaram que os custos das taxas moderadoras para o acesso aos cuidados de saúde eram muito elevados, e que a reforma dos cuidados de saúde primários, que suprimiu muitos postos de saúde locais, transferindo-os para outras localidades mais distantes, dificultou o seu acesso. Destacaram ainda a longa espera para as intervenções de saúde no sistema

público, a falta de preocupação/cuidado por parte dos profissionais de saúde, assim como as burocracias encontradas no seu acesso.

Agora a alteração que acho maior, é o preço que se paga de taxa quando se vai ao Centro de Saúde ou ao Hospital. Acho que se paga muito para irmos ao médico, e não devia ser assim (EAH8).

Eles fecharam o posto médico aqui de Vale da Pinta e as pessoas agora têm de ir para Pontével. Para quem não tem carro é sempre mais complicado (EAM1).

Acho que há muita burocracia na saúde em Portugal, e depois estamos numa zona, em que cada vez que precisamos de ir ao médico temos de nos deslocar para longe (EAM5).

As filas de espera nos hospitais aqui em Portugal nunca mais acabam (EAH1).

Os que têm calma são os médicos por fora, os que a gente tem de pagar, agora quem vai ao médico de família é tudo a despachar porque eles acham que estamos dar despesa ao estado (EAH9).

As barreiras encontradas no acesso aos cuidados de saúde aquando do seu regresso, afastaram os/as participantes do SNS. A experiência da migração para a Alemanha trouxe-lhes uma nova visão sobre os cuidados de saúde que consideraram de muito melhor qualidade. Neste sentido, certos/as participantes (n=4: 2H; 2M) mantinham preferência pelos cuidados de saúde na Alemanha, deslocando-se àquele país sempre que necessário. A migração trouxe-lhes também a melhoria das condições económicas, dando-lhes a possibilidade de escolher os cuidados de saúde considerados melhores. Desta forma, certos/as participantes (n=6: 3H; 3M) optaram pelos cuidados de saúde do sector privado, ao invés do SNS.

Depois de uma experiência de trinta anos, chegando aqui e sofrendo com a idade, ter de ir mais vezes ao médico, aqui é um sofrimento, tanto ir a uma consulta como fazer um exame. A forma como as coisas funcionam, a facilidade com que chegamos mais perto do médico, eles lá facilitam em tudo. Não há filas, listas de espera intermináveis, somos atendidos à hora marcada, o sistema funciona muito melhor (EAH11).

As coisas cá melhoraram. E eu acho que temos bons médicos e atenciosos, mas estão todos no privado e são caros. A gente vai tirar uma radiografia ou uma ecografia e tem de pagar, é tudo a pagar. Eu às vezes pergunto-me como é que as pessoas que não têm dinheiro fazem. Quem não pode suportar estas despesas, que são importantes, porque sem saúde não se faz nada, como é que faz? Lá toda a gente tem o mesmo trato, seja rico ou pobre, doutor ou sem abrigo (EAM4).

Eu aqui evito ir ao médico porque se passa muitas horas em espera para se ser atendido. (...) Acho que nós cá estamos um bocado atrapalhados com o sistema de saúde e eu até tenho um bocado medo disso. Por isso é que eu quando preciso de alguma coisa vou ao meu médico de família na Alemanha, e também porque eu lá sinto-me mais à vontade. Lá se tiver um problema qualquer, depressa vou a um médico, enquanto cá tenho de andar a perder muitos dias e muitas horas para ver se consigo ser atendida. Eu acho que o sistema de medicina aqui está mau, apesar de termos bons médicos e boas capacidades, mas a maneira da organização não está boa (EAM2).

Eu preferi ir ao particular, se eu fosse para o hospital não nunca mais era chamado para as duas operações que eu tive. Havendo dinheiro sempre podemos ir ao privado, que acaba por não se ter de esperar e até somos melhor atendidos. (...) Quando cheguei aqui não existia nada do que eu tinha visto lá. Qualquer coisa que era preciso, mais valia ir a um médico particular porque o médico de família só atendia x pessoas por dia e se não conseguisse consulta, tinha de esperar mais não sei quanto tempo (EAH2).

Concernente à influência do retorno a Portugal na sua saúde, a quase totalidade dos/as participantes (n=15: 11H; 4M) afirmou não ter existido uma relação direta. Atribuíram as alterações do seu estado de saúde, desde que regressaram, ao trabalho e, acima de tudo, à idade. Apenas duas participantes (n=2M) contaram que o seu retorno ao país de origem provocou o regresso da sintomatologia depressiva sentida aquando da sua migração, devido às saudades dos familiares e amigos que ficaram na Alemanha, influenciando a sua condição de saúde de forma negativa.

Eu acho que o trabalho de uma vida, mas principalmente a idade é que se vão manifestando a pouco e pouco e fazem aparecer uma ou outra mazela (EAH1).

Voltar não prejudicou a minha saúde, mas também não a melhorou. Mas hoje a saúde também já não é como era, já somos velhos e temos muitos anos de trabalho às costas (EAM6).

Eu acho que a minha situação dos nervos foi influenciada. Primeiro quando fui para lá e agora quando voltei, e sempre pelo mesmo motivo, as saudades da família. Os meus filhos e os meus netos estão todos lá e eu tenho muitas saudades deles, e choro muito com a falta deles. Mas felizmente estou a ser acompanhada e não me falta nada (EAM2).

De um modo geral, a migração para a Alemanha contribuiu para um novo modo de ser e viver, enquanto pessoas, através dos novos valores apreendidos com o contacto com a cultura germânica. Ampliaram os horizontes, a forma de pensar, a curiosidade e a vontade de aprender, culminando numa maior sociabilidade e desembaraço no diálogo com os outros. Superar os desafios da migração trouxe aos/às participantes maior autoconfiança na sua capacidade para vencer os obstáculos da vida. A migração também trouxe novas oportunidades relacionadas com o mercado de trabalho, que contribuiu para a criação de um estatuto económico confortável assim como o acesso a cuidados de saúde permanentes, preventivos e de qualidade, o que lhes garantiu uma velhice com maior qualidade de vida e a eventualidade da prática de um EA.

Com a aposentação, surgiram novas oportunidades para a promoção de um EA, nomeadamente, a maior disponibilidade de tempo e as condições económicas favoráveis. Os/as participantes começaram a tomar parte em diversas atividades, relacionadas com todas as esferas da vida, dando especial ênfase às atividades físicas, de lazer e de participação ativa na comunidade e em contexto familiar.

Em suma, o EA foi perspectivado pelos/as participantes como um processo no qual a aprendizagem, o trabalho e as atividades são contínuos. Associado à independência e autonomia, o EA permitiu a inserção dos/as participantes nas atividades que maior satisfação lhes proporcionava. Os/as participantes consideraram-se ativos/as, por manterem a sua autonomia e independência, que lhes permitiu ter uma maior qualidade de vida. Assim, consideraram a prática de uma vida ativa como benéfica para a sua vida, com contributos importantes ao nível da saúde e da participação social.

A Figura 4 sintetiza a influência que a migração internacional para a Alemanha e o retorno a Portugal tiveram nos determinantes do EA e que contribuíram para o EA dos/as participantes.

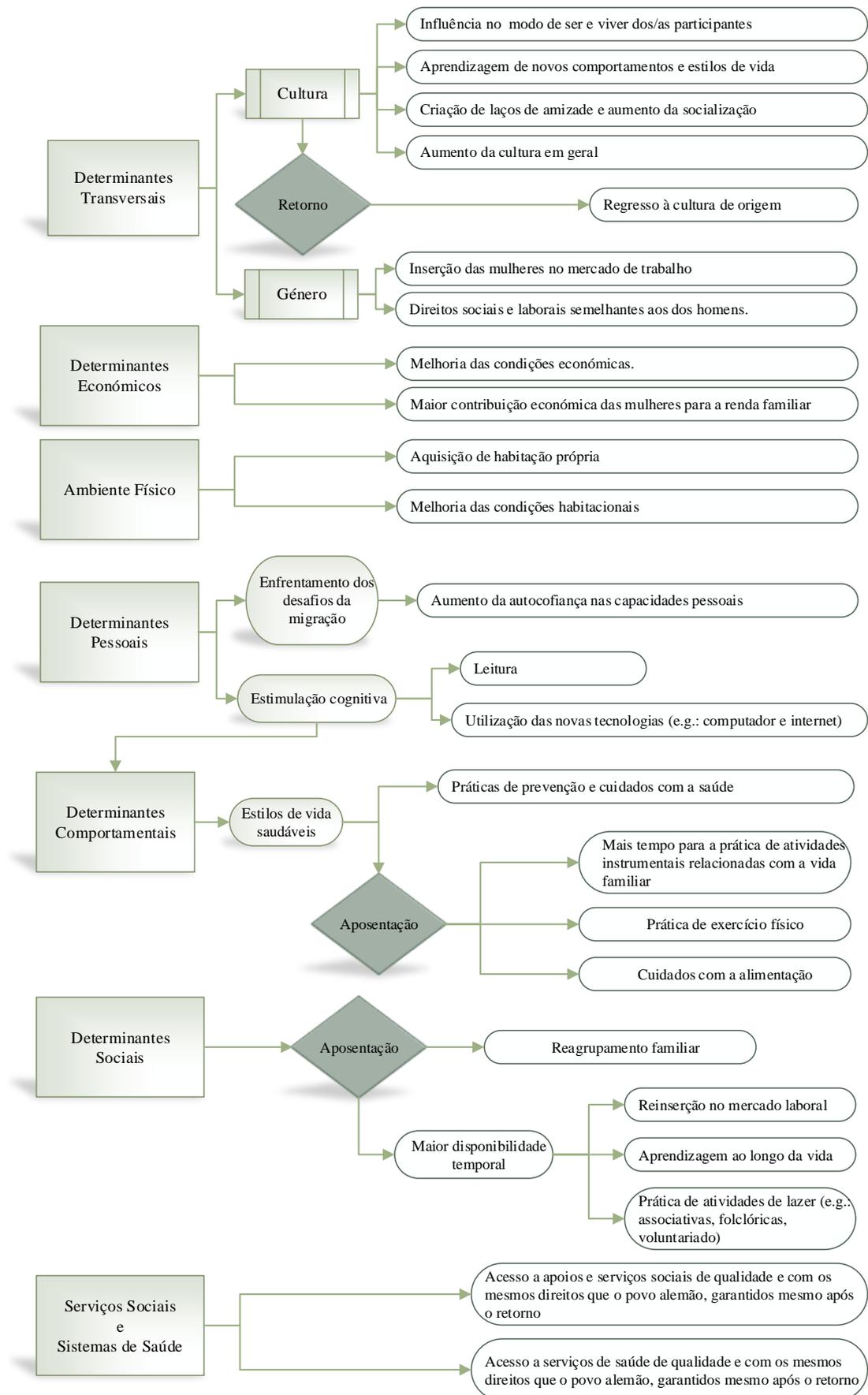


Figura 4 -Influência da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal nos determinantes do EA.

6. DISCUSSÃO

Na discussão pretendemos a articulação dos resultados com o referencial teórico e empírico, tendo como base os objetivos do estudo. Na apresentação, seguimos a estrutura utilizada na apresentação dos resultados, referente às categorias e respeitando as singularidades dos relatos que esta investigação engloba.

6.1. ENVELHECIMENTO ATIVO DE PORTUGUESES/AS NO PERCURSO DA MIGRAÇÃO PARA A ALEMANHA E NO RETORNO A PORTUGAL

Apresentamos em seguida, a discussão dos resultados referentes às principais categorias de investigação, nomeadamente: (i) Migração de Portugueses/as para a Alemanha; e (ii) Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes.

6.1.1. Migração de Portugueses/as para a Alemanha

Este item encontra-se relacionado com o primeiro objetivo específico da investigação, o qual se subdivide em três itens: a trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal, a inserção sociocultural e laboral.

6.1.1.1. Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal

A migração tem sido um fenómeno constante na sociedade portuguesa⁽³⁵⁾⁽³⁶⁾⁽³⁷⁾, tendo atingido o seu auge na década de 1960⁽³⁸⁾⁽⁴²⁾⁽⁴³⁾. Este decénio marcou, para além do abrupto aumento de saídas de portugueses/as, a viragem histórica dos destinos da migração⁽³⁷⁾⁽³⁹⁾⁽⁴⁶⁾. Anteriormente dirigida para os países transatlânticos, a migração portuguesa passou a encaminhar-se para os países europeus, sobretudo para a França e para a Alemanha⁽¹⁶⁾⁽⁵²⁾. Assim, os/as participantes migraram para a Alemanha, naquele período de intensas saídas de nacionais, mais precisamente, entre 1965 e 1978⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁵⁾.

Portugal, naquela época, foi descrito pelos/as participantes como um país dominado pelo regime ditatorial de Salazar, caracterizado pela censura e por políticas restritivas, vivendo, em paralelo, a Guerra do Ultramar⁽²⁵⁾⁽³⁵⁾. A maioria dos/as participantes abandonou a escola ainda cedo, começando a aprender o ofício dos progenitores, na sua maioria ligados à agricultura⁽⁵²⁾⁽⁵⁸⁾. Justificaram esta situação pelo contexto português de

grande pobreza e subdesenvolvimento⁽⁶²⁾, no qual todas as fontes de rendimento eram uma mais valia para a subsistência das famílias. As disparidades entre homens e mulheres encontravam-se bem vincadas na sociedade⁽⁵⁹⁾. Nesta perspetiva, a maioria dos homens deste estudo encontrava-se inserido no mercado de trabalho, enquanto as mulheres desempenhavam, maioritariamente, as tarefas domésticas do cuidado da casa e dos filhos⁽⁵⁹⁾⁽⁶⁰⁾.

Em 1974, Portugal passou por uma alteração das suas estruturas políticas, sociais e económicas, com a Revolução de Abril⁽³⁹⁾. A instauração da democracia proporcionou o desenvolvimento do país⁽³⁹⁾, através do aumento de habitações, comércio e serviços mais próximos das áreas rurais⁽⁶⁶⁾. Porém, aquele período foi também acompanhado por uma forte alteração da estrutura populacional. Com o final da Guerra Colonial, Portugal recebeu o retorno maciço de portugueses/as vindos/as das ex-colónias⁽⁴⁶⁾⁽⁴⁷⁾. Esta foi uma fase de desordem, que provocou, entre outras situações, a escassez das oportunidades de trabalho⁽⁵⁰⁾, como descrito pelo único participante que migrou depois do 25 de Abril.

A soma destas características impulsionou a saída dos/as participantes que procuravam melhores condições de vida⁽⁵²⁾, novas fontes de empregabilidade e de rendimento⁽⁶⁶⁾. A migração foi, então, para os/as participantes, uma forma de fugir à crise financeira e à repressão política existente em Portugal. Foi ao mesmo tempo um meio para procurar melhores condições de vida⁽¹⁷⁾⁽²⁷⁾⁽⁴⁷⁾, através de oportunidades de emprego que proporcionassem salários mais elevados, garantindo-lhes a possibilidade de um futuro melhor⁽²⁷⁾⁽⁵³⁾⁽⁵⁶⁾. Assim, os motivos que levaram os/as participantes a migrar estavam, maioritariamente, associados com a melhoria da sua situação económica⁽¹⁷⁾⁽²⁸⁾, levando-os a tentar melhorar as suas condições de vida e, principalmente, adquirir uma habitação em Portugal⁽⁵³⁾⁽⁵⁶⁾. O reagrupamento familiar constituiu, também, um forte motivo para a migração das mulheres deste estudo, que tinham como objetivo juntarem-se aos seus maridos já migrados⁽¹⁰⁾⁽⁴³⁾⁽⁴⁴⁾.

No pós II Guerra Mundial, a Alemanha encontrava-se parcialmente destruída e com necessidade de reconstrução⁽³⁹⁾⁽⁵⁰⁾. Assim, face às elevadas baixas da população em idade ativa, o governo alemão começou, a partir da década de 1950, a importar mão-de-obra estrangeira, necessária para reconstruir o país⁽¹²⁾⁽⁵³⁾. A Alemanha era, então, na década de 1960, um país em expansão económica, que se destacava pelas oportunidades de trabalho abundantes e pelas elevadas remunerações⁽⁴⁸⁾, transformando-se numa opção para o destino da migração dos/as participantes. Em 1964, a Alemanha assinou com Portugal o

Acordo Relativo ao Recrutamento e Colocação de Portugueses na República Federal da Alemanha⁽⁴³⁾⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁶⁾, dando assim início à migração de portugueses/as para aquele país.

A saída de Portugal implicava, naquela altura, a autorização da Junta da Emigração através da emissão de um passaporte⁽⁴⁸⁾. Este era um processo moroso e burocrático, em muito devido à necessidade de recrutamento de homens para a Guerra Colonial⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁶⁾, apenas amenizado pelo acordo entre os dois países. Desta forma, a totalidade dos/as participantes migrou para a Alemanha de forma legal. A maioria dos homens migrou ao abrigo deste acordo⁽⁴⁸⁾⁽⁵³⁾, aproveitando a abertura das fronteiras alemãs. As mulheres migraram com visto de turista que, por sua vez, continha a autorização dos seus maridos⁽⁴⁸⁾.

Os/as participantes migraram enquanto jovens adultos (média de 27 anos), sendo que a sua quase totalidade era casada e mais de metade possuía filhos. Enquadraram-se, assim, na descrição da pessoa migrante portuguesa para a Alemanha nas décadas de 1960 e 1970⁽³⁵⁾⁽⁵⁴⁾. Os participantes homens migraram, maioritariamente, sozinhos e em primeiro lugar, verificando as condições que teriam na Alemanha e ganhando alguma estabilidade para, posteriormente, levarem as suas esposas e filhos⁽²⁵⁾⁽⁴³⁾⁽⁶⁶⁾. As participantes migraram, na sua totalidade, para ir ao encontro dos seus maridos, levando os seus filhos consigo⁽¹⁷⁾. Uma parte dos/as participantes deixou os seus filhos à guarda de familiares⁽¹⁷⁾⁽⁴³⁾.

A escolha da Alemanha, como destino para a migração, foi também determinada pelo facto dos/as participantes possuírem familiares ou conhecidos já migrados naquele país⁽³⁷⁾⁽⁵⁴⁾⁽⁵⁷⁾. Os/as participantes estabeleceram-se em vários estados da RFA, verificando-se, assim, a sua dispersão no país⁽⁵⁴⁾⁽²⁴⁾. No entanto, acabaram por se concentrar nos estados para onde foram trabalhar, que coincidiam com as áreas de maior desenvolvimento económico, nomeadamente *Baden-Württemberg*, *Nordrhein-Westfalen*, *Hessen* e *Niedersachsen*⁽⁵⁴⁾.

A maioria dos/as portugueses/as, migrantes entre as décadas de 1960 e 1980, não possuía intenção de se fixar permanentemente na Alemanha ou de adquirir cidadania alemã, apesar do seu crescente envolvimento na sociedade daquele país⁽⁵⁶⁾⁽⁶⁵⁾. Manifestavam o desejo de voltar a Portugal, o quanto antes, definindo a sua estadia como temporária⁽⁵³⁾⁽⁵⁶⁾. O retorno a Portugal foi, assim, um desejo manifestado por todos/as os/as participantes, desde o início do seu projeto migratório, tendo sido solidificado ao longo do mesmo⁽⁵⁷⁾⁽⁶⁵⁾. No entanto, para vários/as participantes a sua estadia acabou por se alongar até à aposentação. Desta forma, o tempo de permanência dos/as participantes

na Alemanha variou entre sete e 40 anos, demonstrando a tendência da população portuguesa para se fixar em terras germânicas⁽⁵⁴⁾⁽⁵⁶⁾.

O retorno de portugueses/as iniciou-se na década de 1970 quando o governo alemão promulgou leis de restrição de entrada de mão-de-obra estrangeira, devido à conjuntura económica, associada à crise do petróleo⁽⁴³⁾. O período de retorno dos/as participantes variou entre 1973 e 2011, sendo que a sua totalidade regressou ainda em idade ativa (antes dos 65 anos), com uma média de idades de 49 anos. A quase totalidade dos/as participantes retornou para a localidade de onde partiu, ou para a localidade natal do cônjuge⁽⁵⁷⁾.

Portugal, enquanto país de origem dos/as participantes, era o local onde possuíam as suas raízes⁽⁵⁷⁾⁽⁶⁴⁾, e a sua ligação implicava um sentimento de pertença e nostalgia, envolvendo a família, os amigos e a história que incluía a tradição, cultura, gastronomia e língua⁽⁴⁷⁾. Sendo o retorno um processo complexo ⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾⁽³⁴⁾, vários foram os motivos que fizeram com que os/as participantes voltassem a Portugal. Assim, as saudades de casa e dos familiares que ficaram constituíram o principal motivo de retorno para a maioria dos/as participantes⁽⁴⁷⁾⁽⁵⁷⁾. Outra razão foi o desejo de quererem educar os seus descendentes no seu país de origem⁽²⁵⁾⁽⁴⁷⁾.

Após o retorno, os/as participantes manifestaram o desejo de voltar a visitar a Alemanha, sendo que certos/as participantes o fizeram para receber cuidados de saúde⁽²²⁾⁽³⁰⁾ e/ou para visitar a família e amigos que ficaram⁽²²⁾⁽²⁵⁾.

6.1.1.2. Inserção sociocultural de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal

A migração assinala uma nova etapa na vida da pessoa migrante⁽⁶⁷⁾. O período de inserção no país de destino pode ser um processo complexo, pois acarreta o contacto com uma cultura e com um idioma diferente do de origem⁽⁶⁷⁾. Desta forma, as pessoas tendem a escolher destinos de migração onde possuem família e/ou conhecidos⁽³⁷⁾⁽⁵¹⁾. A maioria dos/as participantes possuía familiares na Alemanha, aquando da sua migração, o que se mostrou vantajoso para a sua inserção no país⁽¹²⁾⁽¹⁸⁾. Esta rede de apoio auxiliou-os nas questões relacionadas com a procura de alojamento e de trabalho (principalmente no caso dos/as participantes que migraram com visto de turista), e também na compreensão e

aprendizagem da língua alemã⁽¹⁷⁾⁽²⁵⁾⁽³⁷⁾⁽³⁹⁾⁽⁵³⁾. Assim, a totalidade dos/as participantes confirmou a importância da sua rede de apoio ao longo do seu processo migratório⁽¹²⁾⁽¹⁸⁾.

Apesar da presença da rede de apoio na Alemanha, a inserção dos/as participantes foi dificultada pela barreira linguística. A língua alemã era o elemento cultural de maior importância para a interação dos/as participantes com as pessoas alemãs, e sem o seu domínio teriam maiores dificuldade de inserção no país de destino⁽⁶⁸⁾. A aprendizagem da língua foi difícil para a totalidade dos/as participantes⁽⁵³⁾, tendo a interação com os colegas de trabalho sido um importante veículo de aprendizagem⁽⁵³⁾. Certos/as participantes chegaram a frequentar aulas de alemão, algumas promovidas pelos Centros Portugueses da área de residência⁽⁴³⁾⁽⁵³⁾.

O processo de inserção dos/as portugueses/as na Alemanha passou, também, pelo acesso aos serviços públicos daquele país, facilitado pelo acordo assinado entre Portugal e a Alemanha⁽⁶⁹⁾. Desta forma, os/as participantes contaram com diversos apoios por parte do estado, nomeadamente apoios da segurança social que abrangiam a segurança médica, abonos de família⁽⁵⁶⁾⁽⁶⁹⁾, assim como a inserção social e o ensino para os seus descendentes⁽⁴⁴⁾.

Ao longo da sua estadia na Alemanha, os/as participantes procuraram preservar as suas tradições culturais, o uso da língua materna e a gastronomia típica portuguesa⁽⁵³⁾, mantendo-as no seu contexto familiar. Os centros portugueses proporcionavam convívios que tinham por objetivo a manutenção das raízes e da cultura portuguesa entre as pessoas migrantes⁽⁴³⁾. Os centros portugueses fomentavam a interação social entre portugueses/as, através das organizações, como clubes, associações culturais, grupos religiosos e de dança⁽⁷⁴⁾. O convívio proporcionado por estas associações aproximava os/as portugueses/as da sua origem⁽⁴⁷⁾.

A inserção dos/as participantes na Alemanha ocorreu, na sua maioria, sem conflitos. Na migração é frequente a interação entre várias etnias, que apesar de estarem no mesmo contexto sociopolítico se mantêm diferentes⁽⁵⁶⁾. Independentemente desta diferença, as relações sociais dos/as participantes com os alemães foram boas, revelando apenas a existência de pequenos conflitos gerados por pessoas de outras nacionalidades. Através do convívio com o povo germânico, os/as participantes criaram relações de amizade, novas maneiras de viver, aprenderam novos comportamentos, ganharam raízes na Alemanha e adquiriram os mesmos direitos e deveres dos alemães⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁶⁾⁽⁶¹⁾.

O retorno dos/as participantes a Portugal não ocorreu da forma como esperavam, sendo que o reencontro com os conterrâneos e com os costumes, distantes durante décadas, provocou uma sensação de desenquadramento⁽⁷²⁾.

A migração envolveu o contacto com outra cultura, com a sua forma de viver e a sua língua⁽²⁴⁾ e, ao regressarem a Portugal, os/as participantes fizeram-se acompanhar de hábitos e costumes alemães, como a língua e a gastronomia. Estes fatores fizeram com que os/as participantes se tornassem pessoas diferentes, tendo adquirido novas capacidades, ideias, qualificações e valores⁽⁹⁰⁾. Essas alterações evidenciaram-se nos comportamentos, relações sociais e também na sua linguagem⁽⁵⁷⁾.

6.1.1.3. Inserção laboral de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal

Nas décadas de 1960 e 1970, Portugal destacava-se pela miséria, escassas oportunidades no mercado de trabalho, maioritariamente reservadas aos homens, e com baixas remunerações⁽⁶⁶⁾. Os/as trabalhadores/as faziam parte de uma classe desfavorecida⁽³⁵⁾. Antes do percurso migratório e apesar da fraca produção industrial em Portugal⁽⁵²⁾, alguns dos participantes do sexo masculino trabalhavam em fábricas, nos sectores da metalurgia, mecânica e madeira. As participantes eram, na sua totalidade, assalariadas, ocupando atividades ligadas às lides domésticas e à agricultura de subsistência⁽⁵⁹⁾. Para auxiliar a renda económica das suas famílias, aceitavam, quando surgiam, alguns trabalhos salarizados, como a agricultura ligada às colheitas sazonais, limpezas por conta de outrem e costura para fora.

A assinatura do acordo entre Portugal e Alemanha possibilitou a migração dos/as participantes que tinham como objetivo a aquisição de melhores remunerações e condições laborais⁽²⁵⁾⁽⁴⁸⁾. Assim, com exceção de um, todos os participantes com um contrato de trabalho formalizado⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁴⁾. As participantes que migraram, na sua maioria com visto turista, inseriram-se no mercado de trabalho, após a sua chegada à Alemanha. A inserção no mercado laboral foi, para a maioria dos/as participantes, facilitada, em muito pelas cláusulas do *Acordo de Recrutamento*, que regularizava a sua situação de trabalho perante as autoridades alemãs⁽⁴⁴⁾. Os/as participantes que migraram sem contrato de trabalho contaram com o auxílio da rede de apoio que possuíam na Alemanha⁽¹⁷⁾⁽²⁵⁾⁽³⁷⁾⁽³⁹⁾, facilitando a sua inserção no mercado de trabalho daquele país.

Os/as participantes descreveram o contexto laboral alemão como mais evoluído do que o português, principalmente nas condições e leis laborais. Foram colocados nas mesmas condições de trabalho e remuneração que estavam em vigor na Alemanha, tendo também os mesmos direitos de proteção no que se referia à higiene e segurança no trabalho⁽⁴⁸⁾⁽⁵⁵⁾⁽⁶¹⁾, e o acesso à formação profissional necessária para o desempenho das funções que iriam ocupar⁽⁴⁴⁾.

Os participantes inseriram-se em diversas atividades, predominantemente no sector industrial⁽¹²⁾⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾⁽⁵⁵⁾⁽⁷⁴⁾, nomeadamente na indústria automóvel, farmacêutica, mobiliária e vidreira, exercendo, assim, funções semelhantes às de Portugal. As participantes inseriam-se, na sua quase totalidade e à semelhança dos homens, no sector industrial⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾⁽⁷⁴⁾, executando atividades distintas das que estavam habituadas. Ao longo do seu percurso migratório, e à medida que se integravam na Alemanha, os/as participantes foram procurando atividades que lhes proporcionassem melhores condições e remunerações, tendo a maioria mudado de atividade profissional consoante a oferta⁽²⁵⁾⁽⁶⁶⁾. Como forma de aumentar o rendimento mensal, certos/as participantes chegaram a exercer atividades paralelas à sua atividade profissional⁽²⁵⁾⁽²⁷⁾⁽⁶⁶⁾.

A totalidade dos/as participantes regressou ainda em idade ativa, sendo que a sua maioria se reinseriu no mercado de trabalho em Portugal⁽⁴⁷⁾, apesar das dificuldades sentidas⁽⁴⁷⁾. Inseriram-se nas mais diversificadas atividades, na sua maioria distintas das que, outrora, desempenharam no país de destino. Certos/as participantes adquiriram, na Alemanha, um grau de especialização mais elevado nas suas profissões⁽⁴³⁾. Esta capacitação contribuiu para que, em Portugal, conseguissem adquirir trabalhos com melhores condições do que as que possuíam antes de migrar⁽⁸⁾⁽³⁸⁾, como o caso de alguns participantes que foram admitidos em atividades nas autarquias⁽⁶⁶⁾. As participantes reinseriram-se nos trabalhos domésticos e na agricultura, voltando, assim, às atividades que tinham antes de saírem do país⁽⁴⁷⁾. Os/as participantes que retornaram já aposentados começaram a desenvolver várias atividades para ocuparem o seu tempo, sendo que um dos participantes se voltou para o comércio por conta própria⁽⁶⁶⁾.

Considerando o exposto, passamos, seguidamente, à discussão dos resultados sobre o envelhecimento ativo de portugueses/as migrantes, enquanto segunda categoria do presente estudo.

6.1.2. Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes

Esta categoria encontra-se direcionada para o segundo objetivo específico do estudo. Assim, apresentamos, em seguida, a discussão dos resultados referentes às suas duas subcategorias, na qual relacionamos o processo de envelhecimento ativo com o percurso da migração para a Alemanha e de retorno a Portugal dos/as participantes.

6.1.2.1. Do discurso à prática do envelhecimento ativo no contexto da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal

Os/as participantes revelaram encarar o envelhecimento como um processo natural⁽⁹¹⁾⁽¹¹³⁾, como mais uma etapa da vida e a qual, nem todas as pessoas, conseguem alcançar. Alguns estudos descrevem o processo de envelhecimento como um processo natural e global⁽¹⁰⁸⁾⁽¹¹⁵⁾, que permite o desenvolvimento das experiências adquiridas ao longo da vida⁽¹¹⁵⁾. O envelhecimento, enquanto processo, pode ser marcado por alterações biopsicossociais, positivas e/ou negativas, associadas à passagem do tempo⁽²²⁾⁽¹¹³⁾. Os/as participantes afirmaram a existência de aspetos positivos, associados à velhice, como a qualidade de vida proveniente da estabilidade económica que detêm, a independência e a autonomia que possuem, assim como os atuais papéis desenvolvidos no seu seio familiar. Os aspetos negativos encontravam-se relacionados com receio da solidão associado à perda de familiares próximos, ou devido à distância de familiares⁽⁸⁹⁾. No entanto, os/as participantes valorizaram o processo de envelhecimento de forma mais ativa, acrescentando que este acontece ao longo da vida⁽⁴⁾⁽⁹³⁾⁽¹¹⁴⁾⁽¹¹⁵⁾⁽¹¹⁸⁾ e que permite o desenvolvimento das experiências adquiridas⁽¹¹³⁾.

Segundo a OMS, o EA depende da forma como as pessoas vivem o seu percurso de vida e as circunstâncias que encontram ao longo da vida geram as oportunidades de saúde, participação e segurança⁽⁴⁾⁽⁸²⁾⁽⁸³⁾. A migração para a Alemanha foi considerada, pelos/as participantes como uma oportunidade e um meio para conseguirem melhorar as suas condições de vida, garantindo um futuro e uma velhice mais estável e digna, através da promoção dos vários determinantes do EA. Assim, os/as participantes lembraram a migração como uma fase gratificante e com impacto positivo nas suas vidas⁽⁶⁶⁾.

No EA, a cultura e o género são considerados determinantes transversais⁽⁴⁾. A migração para a Alemanha permitiu a vivência tanto com o povo alemão como com pessoas de outras nacionalidades, sendo que o contacto com novas culturas influenciou o

modo de ser e viver dos/as participantes, ampliando, também, os seus comportamentos e a sua cultura em geral. Em relação ao género, o presente estudo mostrou que o percurso migratório proporcionou a aproximação do sexo masculino e do feminino, no que diz respeito à igualdade de género⁽⁹³⁾. Assim, a migração possibilitou que as participantes se inserissem no mercado laboral, permitindo-lhes o acesso a trabalhos remunerados, a direitos sociais e laborais, semelhantes aos dos homens, os quais não possuíam antes da sua saída de Portugal⁽⁵⁹⁾.

A melhoria das condições socioeconómicas foi um dos principais motivos que levou os/as participantes a deixarem o seu país rumo à Alemanha⁽¹⁷⁾⁽²⁸⁾. Este foi um fator muito significativo, que contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida e para a promoção do EA⁽⁹¹⁾⁽⁹²⁾⁽⁹⁵⁾⁽¹¹⁰⁾⁽¹¹²⁾⁽¹¹⁷⁾. Assim, relativamente aos determinantes económicos, a migração proporcionou aos/às participantes o aumento dos seus rendimentos⁽⁴⁾⁽⁴⁴⁾⁽⁵⁶⁾⁽⁶⁹⁾. Os determinantes económicos têm um efeito particularmente relevante sobre o EA⁽⁴⁾, na medida em que um nível socioeconómico mais elevado favorece tanto as oportunidades como os recursos, proporcionando o acesso a bens e serviços⁽⁴⁾⁽⁷⁶⁾⁽¹¹⁷⁾.

A aquisição de uma habitação própria é um fator que aumenta a satisfação das pessoas idosas, para com a vida⁽⁹³⁾. Os/as participantes consideraram a migração como um meio para atingir um nível de vida que lhes proporcionasse a aquisição da *casa de sonho* ou a melhoria das condições habitacionais, sendo este um fator determinante do ambiente físico, fundamental no processo de EA⁽⁴⁾⁽⁷⁷⁾⁽⁹³⁾.

Os serviços sociais e sistemas de saúde, enquanto determinantes do EA, devem ser integrados, coordenados e acessíveis a todas as pessoas, de forma a promoverem um EA⁽⁴⁾. Devido ao contexto português, os/as participantes não tinham acesso a este tipo de serviços antes de migrarem⁽⁵²⁾. A migração proporcionou, desta forma, o acesso a cuidados de saúde integrados e a apoios sociais antes desconhecidos e com acesso idêntico ao do povo alemão⁽⁶⁹⁾, contribuindo, desta forma, para o EA dos/as participantes⁽⁴⁾.

Os determinantes pessoais são avaliados a partir da biologia, da genética e dos fatores psicológicos da pessoa, tendo grande influência sobre o processo de EA⁽⁴⁾⁽⁹³⁾. Os fatores psicológicos incluem as funções cognitivas que tendem a deteriorar-se com o avanço da idade⁽⁴⁾ e a prática de atividades de estimulação cognitiva ajudam a compensar essas perdas⁽⁹³⁾. Assim, certos/as participantes afirmaram ter o hábito de ler e de utilizar as novas tecnologias, como computadores e internet, para se manterem intelectualmente ativos⁽⁹²⁾⁽⁹³⁾⁽¹¹⁴⁾. Também as expectativas, a falta de confiança e de motivação são fatores

psicológicos inseridos nos determinantes pessoais do EA, que se podem alterar com o avanço da idade⁽⁴⁾⁽¹¹³⁾⁽¹¹⁴⁾. As experiências e conhecimentos adquiridos ao longo da vida podem colmatar estes aspetos⁽⁴⁾. Também a capacidade e a atitude positiva em relação à vida são fatores essenciais para um processo de EA⁽⁸¹⁾⁽¹¹¹⁾. Os/as participantes consideraram que a capacidade de conviver com os aspetos negativos do envelhecimento, assim como de ultrapassar os obstáculos que a vida trás, são elementos fundamentais para um EA. Superar os desafios que a migração trouxe, possibilitou aos/às participantes o aumento da autoconfiança nas suas capacidades para vencer os obstáculos da vida.

Os estilos de vida saudáveis enquadram-se nos determinantes comportamentais do EA⁽⁴⁾, os quais podem ser modificados em qualquer fase da vida trazendo benefícios para a qualidade de vida e para a saúde da pessoa⁽⁹²⁾. Os/as participantes mencionaram ter adquirido alguns *comportamentos mais saudáveis* durante o percurso migratório. Estes estavam relacionados com as práticas de prevenção e cuidados com a saúde⁽⁹¹⁾, destacando-se a realização de exames complementares de diagnóstico e de consultas de rotina. A prática de exercício físico tem também influência sobre o EA⁽⁴⁾⁽⁹²⁾⁽⁹³⁾⁽¹¹¹⁾⁽¹¹⁴⁾⁽¹¹⁶⁾. Além de promover a saúde, pode influenciar a autoestima das pessoas idosas, sendo um fator motivacional de grande importância para a manutenção dos comportamentos ativos⁽⁹²⁾. A ginástica e as caminhadas são as atividades físicas mais praticadas⁽⁹²⁾⁽¹⁰⁹⁾⁽¹¹⁰⁾. Estes comportamentos integraram as rotinas diárias de vários/as participantes, de forma mais acentuada após a aposentação, devido à maior disponibilidade de tempo. Ainda associado aos estilos de vida saudáveis, os/as participantes revelaram ter alguns cuidados com a sua alimentação⁽⁹¹⁾⁽¹⁰⁶⁾. Os estilos de vida, quando influenciados pela cultura envolvente e pelos recursos económicos⁽⁹¹⁾, podem tornar-se fundamentais para a saúde da pessoa⁽⁴⁾⁽⁷⁵⁾ melhorando, também a sua qualidade de vida⁽⁹²⁾.

Também as atividades do quotidiano possuem um papel importante no processo de EA⁽⁴⁾. Os/as participantes consideraram-se a envelhecer de forma ativa através da realização de diversas atividades relacionadas, na sua maioria, com a sua rotina diária. Destas, destacaram-se as AIVD como o cuidar dos netos, do jardim, da horta e dos animais domésticos⁽⁹²⁾⁽⁹³⁾⁽¹⁰⁹⁾. Ainda dentro das AIVD, surgiram as atividades domésticas, como a organização e manutenção da habitação, praticadas pela maioria das mulheres participantes, acompanhando-as ao longo de toda a sua vida⁽¹⁰⁸⁾, e também associadas ao EA⁽⁹³⁾⁽⁹⁵⁾⁽¹⁰⁹⁾⁽¹¹⁴⁾⁽¹¹⁸⁾. As práticas religiosas, integrantes nas rotinas diárias de certos/as participantes, enquadram-se no conceito de EA enquanto atividades espirituais⁽⁴⁾, no entanto surgem com pouca relevância na literatura⁽⁹¹⁾.

O EA está também associado às atividades de lazer, relacionadas com as atividades da esfera social⁽¹¹⁸⁾, as quais se integram nos determinantes sociais do EA⁽⁴⁾⁽⁹²⁾⁽⁹³⁾⁽¹¹⁷⁾. As atividades de teor social podem envolver contextos como associações locais, festas e convívios com familiares e/ou amigos e favorecem a manutenção e o aumento das redes de apoio social⁽⁹²⁾⁽⁹³⁾⁽¹¹⁸⁾. Neste âmbito, os/as participantes apontaram a realização de atividades relacionadas com a esfera social que, para a sua quase totalidade, possuía um papel fundamental no seu processo de EA. Nestas atividades incluíram o papel ativo que possuíam nos órgãos sociais dos bombeiros voluntários, a participação nas atividades desenvolvidas pelas associações folclóricas locais e a participação em ações de voluntariado da Cruz Vermelha. Diversos estudos relacionaram a importância das relações e dos contactos sociais no EA⁽¹¹³⁾⁽¹¹⁶⁾⁽¹¹⁷⁾⁽¹¹⁸⁾ e verificaram que a capacidade que cada pessoa possui para interagir socialmente é um determinante pessoal essencial para o EA⁽⁹²⁾. No presente estudo, as atividades que implicavam uma maior socialização eram frequentadas, na sua maioria, pelas mulheres participantes, mostrando assim, a sua tendência para a execução de atividades com estas características, ao contrário dos homens, como exposto na literatura⁽¹¹⁸⁾.

As oportunidades de educação e de aprendizagem permanente são fatores que estimulam a participação das pessoas à medida que envelhecem⁽¹¹²⁾, possuindo também um papel importante no processo de EA⁽⁴⁾. Certos participantes, todos homens, declararam que possuíam vontade de continuar a aprender, sendo esta uma forma de manterem a mente ativa⁽⁸⁵⁾, inserindo-se, sempre que possível, em programas de aprendizagem ao longo da vida, como o caso das Novas Oportunidades. O EA também pode criar oportunidades de permanência no sector laboral, fazendo com que a pessoa possa partilhar as suas experiências e continuar a desempenhar uma função ativa na sociedade⁽¹¹⁰⁾⁽¹¹³⁾. Neste estudo, apenas um dos participantes se voltou a inserir no mercado de trabalho após a aposentação.

Para os/as participantes era importante continuar a ter objetivos de vida, assim como manter a autonomia e a independência para ocuparem o tempo com o que mais gostam de fazer⁽¹⁰⁹⁾⁽¹¹⁰⁾. A OMS defende que a autonomia e a independência influenciam diretamente a qualidade de vida da pessoa⁽⁴⁾, sendo que as pessoas idosas independentes se sentem mais satisfeitas com a vida⁽¹¹⁰⁾. Na aposentação, as pessoas possuem mais tempo livre e poderão dispor de uma diminuição das preocupações e responsabilidades⁽⁷⁵⁾⁽¹⁰⁸⁾, assim como de mais recursos e liberdade de escolha, traduzindo-se num aumento das possibilidades individuais⁽⁹²⁾⁽¹¹⁴⁾. Os/as participantes mencionaram

que a aposentação lhes trouxe maior disponibilidade de tempo para realizarem as atividades do seu interesse, o que não acontecia durante o período migratório. Alguns estudos referem que a aposentação é uma etapa em que a pessoa idosa, assim como a pessoa idosa migrante, se sente satisfeita com a vida por deter mais tempo livre para se dedicar a atividades físicas, sociais e de lazer⁽⁷⁸⁾⁽¹⁰⁷⁾. A aposentação não significa, necessariamente, o fim da vida, mas antes mais uma etapa para ser vivida de forma ativa⁽¹⁰⁸⁾.

É importante que as pessoas idosas se sintam úteis e que continuem a fazer parte da sociedade, intervindo e contribuindo para o desenvolvimento de ambos⁽⁸⁸⁾. Mesmo que se encontrem aposentadas, as pessoas podem ser incentivadas a inserirem-se em atividades de *utilidade social* e pessoal, no sentido de promoverem o seu EA e a sua realização pessoal⁽⁸²⁾. Neste sentido, os/as participantes reiteraram que os novos papéis sociais, advindos da aposentação, os fazem sentir-se bem consigo próprios e mais úteis para com a sua comunidade e sociedade em geral, mantendo-se mais ativos e encarando o envelhecimento de forma mais positiva⁽⁴⁾⁽¹⁰⁹⁾.

A existência de uma rede social de confiança emergiu, na literatura, associada a uma melhor qualidade de vida e a um maior equilíbrio emocional nas pessoas idosas⁽⁹²⁾⁽¹⁰⁸⁾⁽¹¹⁰⁾⁽¹¹⁴⁾, incluindo as pessoas idosas migrantes⁽¹⁰⁸⁾. A família, para as pessoas idosas migrantes, destaca-se como um contexto de trocas intergeracionais, de apoio e cuidado⁽¹⁰⁸⁾, e o afastamento deste contexto na velhice pode envolver esforços psicológicos e afetivos⁽⁹²⁾. Assim, a existência de familiares no país de destino pode levar à fixação das pessoas idosas migrantes naquele país, como forma de manterem a proximidade familiar e o apoio da sua rede durante a velhice⁽⁹²⁾. Apesar desta evidência, a totalidade dos/as participantes decidiu retornar a Portugal, mostrando que é comum as pessoas migrantes retornarem ao país de origem para lá viver a sua velhice⁽¹⁰⁸⁾. Aqueles/as que deixaram filhos na Alemanha mantinham contacto familiar através de visitas regulares.

Os/as participantes encontravam-se, de um modo geral, a envelhecer de forma ativa, considerando que o EA trouxe benefícios para a sua vida, principalmente para o seu estado de saúde, tanto físico como mental. Reiteraram que a migração para a Alemanha e o contacto com culturas e mentalidades diferentes, teve um papel essencial no seu entendimento do processo de EA, materializado na prática de um novo estilo de vida. Assim, e ao compararem os seus processos de envelhecimento com alguns dos seus conterrâneos que nunca migraram, os/as participantes consideraram-se mais ativos, com

melhores condições económicas, melhor imagem e maior literacia. O contentamento que a pessoa sente está dependente da autoavaliação da sua vida em geral, assim como do seu sentimento de realização pessoal e profissional⁽⁷¹⁾, sendo que todos/as os/as participantes revelaram sentir-se realizados em todas as esferas da vida. Apesar de termos encontrado evidências acerca da influência dos determinantes do EA no processo de envelhecimento dos/as participante deste estudo, a satisfação com a vida e a prática de um EA não dependem da adoção de todos os determinantes do EA⁽⁹¹⁾⁽⁹²⁾⁽⁹³⁾⁽¹⁰⁸⁾⁽¹¹²⁾⁽¹¹³⁾⁽¹¹⁴⁾. Importa que a pessoa se envolva nas atividades que lhe dão prazer e propiciem interesse e satisfação⁽⁹³⁾⁽¹⁰⁸⁾⁽¹¹³⁾⁽¹¹⁴⁾⁽¹¹⁵⁾⁽¹¹⁶⁾. Apesar da satisfação que possuíam para com a sua vida, os/as participantes revelaram o desejo de viver a sua velhice de forma saudável, autónoma e independente⁽¹¹⁴⁾, continuando a realizar as suas atividade do dia-a-dia⁽¹¹³⁾⁽¹¹⁸⁾.

Considerando a saúde enquanto eixo do EA, apresentamos a seguir, a sua discussão relacionando-a com o percurso migratório para a Alemanha e o retorno a Portugal.

6.1.2.2. Envelhecimento ativo e saúde de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal

Os estudos mencionam que, quando saem do seu país, as pessoas migrantes apresentam um bom estado de saúde⁽⁹⁷⁾. O mesmo se verificou a partir dos resultados deste estudo, em que a totalidade dos/as participantes classificou a sua saúde como boa, na época da migração para a Alemanha. Todos/as os/as participantes que migraram com contratos de trabalho formalizados foram obrigados a realizar uma inspeção médica, que certificava o seu estado de saúde, como meio de obterem a autorização de saída de Portugal⁽⁴⁸⁾. A migração pode provocar, na pessoa migrante, um conjunto de mudanças socioculturais, geográficas e da rede familiar. Todas estas alterações podem tornar a pessoa mais vulnerável e suscetível a problemas de saúde⁽¹⁰³⁾. No entanto, na perspetiva da totalidade dos/as participantes a experiência migratória não teve um impacto significativo na sua saúde. Também a separação da família e das redes de suporte podem influenciar o estado de saúde e o bem-estar das pessoas que migram, fomentando quadros depressivos⁽⁹⁹⁾⁽¹⁰⁵⁾. Esta alteração é mais significativa nas mulheres migrantes por se sentirem mais *ligadas* à família que deixaram no país de origem⁽¹⁰⁰⁾⁽¹⁰³⁾. Esta alteração foi detetada nos resultados deste estudo, através dos relatos de duas mulheres, e a qual se encontrava associada às saudades da terra natal e da família deixada em Portugal.

Por terem migrado ao abrigo do *Acordo de Recrutamento*, que incluía uma cláusula referente ao acesso aos cuidados de saúde durante o período migratório, os/as participantes revelaram não ter tido dificuldades no acesso aos serviços de saúde na Alemanha. Para um EA, os sistemas de saúde devem promover a igualdade no acesso aos cuidados de saúde ao longo do percurso de vida⁽⁷⁵⁾⁽¹¹⁷⁾. Também as características do sistema de saúde alemão que obrigam a que todas as pessoas residentes na Alemanha adquiram um seguro de saúde (público ou privado), permitiu que os/as participantes tivessem acesso a serviços de saúde de forma igualitária à restante população do país⁽⁹⁴⁾. Alguns estudos evidenciam que as pessoas migrantes se deparam com algumas barreiras no acesso aos serviços de saúde do país de destino⁽⁹⁵⁾⁽⁹⁹⁾. Neste estudo, os/as participantes apenas identificaram a diferença linguística como barreira no acesso aos sistema de saúde alemão. No entanto, esta barreira foi ultrapassada ao longo do tempo, primeiramente com o auxílio da sua rede de apoio e, posteriormente, pela aprendizagem da língua alemã.

Após o regresso a Portugal, e com o avançar da idade, os/as participantes revelaram que os problemas de saúde, em muito associados ao processo de envelhecimento, se começaram a tornar mais evidentes. Os/as participantes destacaram alterações metabólicas, osteoarticulares e do sistema reprodutor⁽⁹²⁾⁽⁹³⁾⁽¹⁰⁹⁾. Mostraram, também, alguns receios relacionados com a degradação do seu estado de saúde e com a dificuldade no acesso aos cuidados de saúde em Portugal. O envelhecimento é acompanhado pelo aumento das preocupações relacionadas com a saúde⁽¹⁰⁸⁾, devido às alterações que o organismo sofre ao longo da vida, como o enfraquecimento físico, doenças adquiridas, perdas e incapacidades⁽¹¹³⁾⁽¹¹⁸⁾. O sentimento de inutilidade e a deterioração do estado de saúde são as maiores preocupações das pessoas idosas⁽¹⁰⁸⁾⁽¹¹³⁾⁽¹¹⁴⁾ devido às consequências para a sua autonomia, independência e qualidade de vida⁽¹¹³⁾⁽¹¹⁴⁾.

Quando o país de destino é mais desenvolvido que o de origem, a relação dos migrantes com o sistema de saúde daquele país pode tornar-se vantajosa⁽⁹⁸⁾. As barreiras encontradas no acesso aos cuidados de saúde aquando do seu regresso, assim como a nova visão sobre os cuidados de saúde que a experiência migratória lhes trouxe, fez com que certos/as participantes tivessem preferência pelos cuidados de saúde na Alemanha, deslocando-se àquele país para monitorizar e receber cuidados de saúde. Mesmo após o retorno, os/as participantes continuaram a classificar os serviços e os cuidados de saúde na Alemanha como superiores aos de Portugal⁽⁶²⁾, considerando-os com melhor qualidade do que os portugueses.

Os/as participantes consideraram que alguns fatores inerentes à migração tiveram reflexo no seu estado de saúde e, conseqüentemente, no seu processo de EA⁽⁹⁵⁾. Enfatizaram os desgastes associados às atividades laborais e ao intenso ritmo de trabalho⁽⁹⁵⁾⁽⁹⁹⁾, assim como as diferenças climáticas existentes entre os dois países. Já o retorno, não teve, na ótica dos/as participantes, uma influência direta no seu estado de saúde.

Os serviços sociais e sistemas de saúde, enquanto determinantes do EA, devem considerar a promoção da saúde, a prevenção de doenças ao longo da vida, o acesso a serviços curativos e de saúde mental, a assistência a longo prazo e a igualdade de acesso aos cuidados de saúde, independentemente da idade⁽⁴⁾. Este acesso aos serviços de saúde difere entre países, sendo mais limitado em países mais pobres⁽¹¹¹⁾⁽¹¹⁶⁾⁽¹¹⁷⁾, como era o caso de Portugal na data época da migração dos/as participantes. Desta forma, a migração para a Alemanha proporcionou o acesso dos/as participantes a cuidados integrados de saúde e com melhor desempenho, antes desconhecidos, o que contribuiu para o seu EA.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo geral a exploração do processo de Envelhecimento Ativo de portugueses/as na migração de percurso para a Alemanha e de retorno a Portugal. Ao considerarmos o EA enquanto processo que se constrói ao longo da vida, procurámos perceber a experiência dos/as participantes deste estudo, num contexto social e histórico.

O cenário sociopolítico e económico de Portugal, em meados do século XX, em conjunto com o desejo de melhorar as condições de vida, desencadearam o movimento migratório dos/as participantes rumo à Alemanha. Procuravam alcançar novas perspetivas, distantes dos conflitos políticos, das dificuldades do mercado laboral e da inacessibilidade aos serviços sociais e de saúde. Todos/as as/os participantes, naturais de norte a sul país e com diferentes níveis de escolaridade, compartilhavam a ambição de melhorarem as suas condições de vida.

O seu percurso migratório iniciou-se por intermédio dos governos de Portugal e da Alemanha, e auxiliou-se, desde o primeiro momento, da rede familiar e de amigos já residentes na Alemanha. A língua alemã e a distância que separava os dois países foram os maiores obstáculos desta jornada migratória. Porém, a inserção no país de acolhimento ocorreu de forma positiva, tendo sido facilitada pela prévia inserção no contexto laboral e pela rede de apoio existente. A inserção dos/as participantes, em solo germânico, enquanto trabalhadores convidados permitiu-lhes o direito ao acesso a serviços sociais e de saúde para si e para os seus familiares, igualando as pessoas migrantes às pessoas de nacionalidade alemã.

Para tentar apaziguar as saudades sentidas do seu país, mantendo também as relações com a sua rede social, os/as participantes visitavam Portugal, anualmente, durante o seu período de férias. Apesar do projeto migratório corresponder às expectativas iniciais dos/as participantes, o desejo do retorno manteve-se constante desde o início da sua migração, ganhando consistência ao longo da permanência na Alemanha. Retornaram, ainda em idade ativa, por diversos motivos, mas a família e as saudades de casa foram os principais. Os/as participantes que retornaram já aposentados, desejavam viver o resto da sua vida no seu país de origem, chegando mesmo a deixar familiares na Alemanha, o que se tornou num motivo de angústia. Apesar das diferentes motivações para o retorno a Portugal, todos/as conseguiram concretizar o seu projeto migratório e assim evoluir economicamente, construir uma casa e melhorar as suas condições e qualidade de vida.

A boa inserção destes/as portugueses/as na Alemanha foi um fator essencial para a promoção do seu EA. A migração foi considerada como uma experiência marcante e positiva, tanto para a melhoria das condições de vida como para a promoção dos determinantes do EA, preparando uma velhice mais digna para estes/as portugueses/as.

Neste estudo, a saúde também foi uma área beneficiada pela migração, sendo que esta permitiu o acesso a cuidados de saúde que não possuíam anteriormente, contribuindo assim para o seu EA. Uma dimensão vulnerável da vida dos migrantes é normalmente a da saúde, devido principalmente às muitas horas de trabalho e à vulnerabilidade emocional. Esta dimensão, evidente nas narrativas, manifestou-se pela preocupação com a incidência dos problemas de saúde mais evidentes na velhice e com a falta de acesso a cuidados de saúde de qualidade. Para colmatar estas preocupações, vários/as participantes continuaram a ir à Alemanha para aceder a cuidados de saúde, com os quais se sentiam mais seguros.

A aposentação foi um marco importante para o EA dos/as participantes, tendo-lhes proporcionado maior disponibilidade de tempo para o seu envolvimento em atividades instrumentais, sociais e físicas, bem como em atividades espirituais e de leitura que gostavam e lhes proporcionavam satisfação.

De um modo geral, foram identificados, neste estudo os determinantes do EA da OMS, sendo que a migração para a Alemanha teve um papel importante na promoção de cada um deles. Porém, aspetos relevantes dos resultados estiveram ligados a dois, dos três pilares do EA, propostos pela OMS. Deste modo, a saúde e a participação social emergiram nos resultados deste estudo, enquanto a segurança não foi mencionada pelos/as participantes.

Como limitação deste estudo realçamos o facto dos/as participantes serem oriundos de diferentes regiões de Portugal e se terem dispersado ao longo do território alemão. Talvez se os/as participantes fossem provenientes de uma só região e se tivessem inserido num só estado alemão, os resultados tivessem sido distintos dos obtidos. Também as condições socioeconómicas e o grau de escolaridade, antes da migração, podem ter influenciado os resultados devido à heterogeneidade dos/as participantes. Neste estudo, os/as participantes migraram, na sua totalidade, de forma legal, tendo tido um percurso migratório e um retorno bem-sucedido, o que também poderá ter influenciado os resultados. Embora o número de participantes tenha sido determinado pelo critério de saturação dos dados e a abordagem qualitativa não se proponha à generalização dos resultados, possivelmente um número maior de participantes poderia mostrar-nos novas

experiências na área estudada. A lacuna significativa de estudos sobre a migração de portugueses/as para a Alemanha, a sua inserção sociocultural e laboral, foi também apontada como uma limitação desta investigação, dificultando a discussão dos resultados com o apoio da literatura.

Dadas as lacunas significativas existentes nos estudos relacionados com o envelhecimento ativo e migração internacional, sugerimos que esta área ocupe um espaço prioritário na agenda de investigadores. Existe um vasto leque de perspetivas de investigação, de entre as quais sugerimos estudos que: abranjam portugueses/as das mesmas regiões de Portugal e da Alemanha; comparem as experiências entre portugueses/as migrantes em diferentes países e o seu processo de EA; analisem o EA de portugueses/as que não foram bem-sucedidos no processo migratório; comparem o processo de EA entre portugueses/as migrantes e não migrantes; e comparem o EA de portugueses/as com o de outras etnias, migrantes no mesmo país.

Esperamos que este estudo possa contribuir para a ampliação de conhecimentos nesta área e para a criação de políticas que favoreçam o EA dos/as migrantes. Esperamos também que possa servir para apoiar os profissionais das áreas sociais e da saúde, no sentido de desenvolverem medidas/estratégias direcionadas às necessidades e à promoção do EA da população migrante.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Soares MC, Fialho JAS (coord.). Novos Empregos e Competências nos Domínios da Saúde e Serviços Sociais no Contexto do Envelhecimento Demográfico [Em Linha]. SERGA. 2011
2. United Nation Population Fund (coord.). Envelhecimento no Século XX: Celebração e Desafio [Em Linha]. UNFPA. 2012. Disponível em: http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf
3. Organização das Nações Unidas. População e Envelhecimento: Factos e Números [Em Linha]. Segunda Assembleia mundial sobre o envelhecimento. Madrid. 2012. Disponível em: <https://www.unric.org/html/portuguese/ecosoc/ageing/Idosos-Factos.pdf>
4. World Health Organization. Active Ageing: A Policy Framework [Em Linha]. Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid. 2012. Disponível em: http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/
5. Instituto Nacional de Estatística. Projeções da População Residente 2012-2060 [Em Linha]. Destaque: Informação à Comunicação Social. 2014
6. Carneiro R (coord.). O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade [Em Linha]. Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa da Faculdade de Ciências Humana da Universidade Católica Portuguesa. 2012. Disponível em: <http://www.qren.pt/np4/np4/?newsId=1334&fileName=envelhecimentopopulacao.pdf>
7. Peixoto J. Dinâmicas e regimes migratórios: O Caso das Migrações Internacionais em Portugal [Em Linha]. *Análise Social*. 2007; XLVII(183): 445-469. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1218647535Z7fQO2pn5Wq90GM6.pdf>
8. Alves JF. Emigração e Retorno – uma problemática [Em Linha]. In: Alves JF. Os Brasileiros, Emigração e Retorno no Porto Oitocentista. Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Porto. 2012: 10-38. Disponível em: <http://ler.letras.up.pt/site/default.aspx?qry=id06id135&sum=sim>
9. Rosa MJV. Imigração e Envelhecimento: Ligações Perigosas [Em Linha]. In: MACHADO (org.). *Revista Migrações*. Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo. ACIDI. Lisboa. 2012; 10:183-184. Disponível em: http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Revista_10/PDF%20rtigos/Migracoes10pp183_184.pdf

10. Cepeda FJT. Emigração portuguesa: um fenómeno estrutura. Instituto Politécnico de Bragança. 1995
11. Thompson P. A Voz do Passado. 2ª Ed. Paz e Terra. Rio de Janeiro: 1998
12. Marques JCL. Os Portugueses na Suíça. Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Imprensa de Ciências Sociais. Lisboa. 2008
13. Rato H. O novo paradigma das migrações internacionais [Em Linha]. JANUS.NET e-journal of International Relations. 2008. Disponível em: http://janusonline.pt/2008/2008_4_3_4.html
14. Baganha MI. Uma imagem desfocada – A emigração portuguesa e as fontes sobre a emigração [Em Linha]. *Análise Social*. 1991; XXVI(112-113): 723-739. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223042235X0pHX1bb7Fz42AS3.pdf>
15. Matos C. Migrações: Decisões individuais e estruturas sociais [Em Linha]. *SOCIUS*. Instituto Superior de Economia e Gestão da Universidade Técnica de Lisboa. 2008; 5(93). Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/1599/1/cm-wp935.pdf>
16. Castles S. Globalização, Transnacionalismo e novos fluxos migratórios. Fim de Século Ed. Lisboa: 2005
17. Abud DL; *et all*. Migração de Retorno: entre significados e materialidades [Em Linha]. XVI Encontro de Estudos Populacionais. Brasil. 2008. Disponível em: http://www.abep.nepo.unicamp.br/encontro2008/docspdf/ABEP2008_965.pdf
18. Massey DS, *et all*. Theories of International Migration: A review and appraisal [Em Linha]. Population Council. 1993; 19(3): 431-466. Disponível em: https://cis.uchicago.edu/outreach/summerinstitute/2011/documents/sti2011-parks-theories_of_international_migration.pdf
19. International Organization for Migration. Manual de Investigação sobre as Migrações – Migrações Sul-Sul e Desenvolvimento [Em Linha]. ACPOBS. 2011; 1: 16-38. Disponível em: <http://www.acpmigration-obs.org/sites/default/files/PT-Obs-ACP-Manual-%20Investig-Final-06112012.pdf>
20. Kolarova M, Peixoto J. Sindicatos e Imigração em Portugal. Observatório da Imigração [Em Linha]. 1ªed. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2009. Disponível em: http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Estudos_OI/OI_34.pdf

- 21.** International Organization for Migration. Manual de Investigação sobre as migrações: Migrações sul-sul e desenvolvimento [Em Linha]. 1ªed. ACPOBS: 2011. Disponível em: <http://www.acpmigration-obs.org/sites/default/files/1-PT-intro-acron-abbrev.pdf>
- 22.** Ciobanu RO. Ageing migrants in Portugal: methodological discussion and empirical evidence [Em Linha]. In Machado, FL (org.). Revista Migrações- Número temático Imigração e Envelhecimento Ativo ed. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2012. p. 83-102. Disponível em: http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Revista_10/PDF%20Artigos/Migracoes10pp83_102.pdf
- 23.** Instituto Nacional de Estatística. Estatísticas demográficas 2011 [Em Linha]. Instituto Nacional de Estatística, IP. 2013.
- 24.** Silva RFM. Dois casos exemplificativos da emigração portuguesa desde 1966 à atualidade [Em Linha]. Revista da Faculdade de Letras. Porto. 1991; VII(I): 5-40. Disponível em: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/1578.pdf>
- 25.** Portela J, Nobre S. Entre Pinela e Paris: Emigração e Regressos [Em Linha]. Análise Social. 2001; XXXVI(161): 1105-1146. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1218730566F1dKD5ir2Eq54EP0.pdf>
- 26.** Rodriguez V, Egea C. Return and the social environment of Andalusian emigrants in Europe [Em Linha]. Journal of Ethnic and Migration Studies. 2007; 32(8): 1377-1393. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13691830600928771?journalCode=cjms20>
- 27.** Siqueira S. Emigração Internacional e o Retorno à Terra Natal: Realizações e Frustrações [Em Linha]. XV Encontro Nacional sobre Emigração. Brasil. 2007. Disponível em: http://www.abep.nepo.unicamp.br/docs/anais/outros/5EncNacSobreMigracao/comunic_sec_2_emi_int_ret.pdf
- 28.** Pereira S, Siqueira S. Migração, retorno e circularidade: Evidência da Europa e Estados Unidos [Em Linha]. Revista Interdisciplinar de Mobilidade Humana. Brasília. 2013; 21(14). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/remhu/v21n41/07.pdf>

- 29.** Fazito D. Análise de redes sociais e migração: dois aspectos fundamentais do "retorno" [Em Linha]. Rev. Bras. Ci. Soc. 2010; 25(72). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-69092010000100007&script=sci_arttext
- 30.** Rato H. O retorno dos emigrantes [Em Linha]. JANUS.NET e-journal of International Relations. 2001. Disponível em: http://www.janusonline.pt/sociedade_cultura/sociedade_2001_3_2_15_c.html
- 31.** Bastia T. Should I stay or should I go? Return Migration in times of crises. Journal of International Development [Em Linha]. 2011. Disponível em: <https://www.google.pt/#q=Should+I+stay+or+should+i+go+return+migration+in+times+of+crisis>.
- 32.** Gmelch G. Return Migration [Em Linha]. Ann. Rev. Anthropol. 1980; 9:135-59. Disponível em: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.an.09.100180.001031?journalCode=anthro>
- 33.** Rocha-Trindade MB. O Regresso Imaginado [Em Linha]. Revista Nação e Defesa. Instituto da Defesa Nacional. 1983. VIII(28). Disponível em: http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3459/1/NeD28_MariaBeatrizRochaTrindade.pdf
- 34.** Organization for Economic Co-operation and Development. Measuring Return Migration: Some preliminar findings in times of crisis [Em Linha]. Conference of European Statisticians. Geneva. 2012. Disponível em: http://www.unece.org/fileadmin/DAM/stats/documents/ece/ces/ge.10/2012/WP_19_OECD.pdf
- 35.** Baganha MI. As correntes emigratórias portuguesas no século XX e o seu impacto na economia nacional [Em Linha]. Análise Social. 1994; XXIX (128): 959-980. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223378081S4cET4df4Yh89IX7.pdf>
- 36.** Serrão J. Conspecto histórico da emigração portuguesa [Em Linha]. Análise Social. 1970; 8(32): 597-617. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1224258510R3rFG4jc9La79ZA4.pdf>
- 37.** Garcia JL (org.). Portugal Migrantes: Emigrantes e Imigrados, dois estudos introdutórios. Celta. Oeiras: 2000.

- 38.** Baganha MI, Góis P. Migrações internacionais de e para Portugal: o que sabemos e para onde vamos? [Em Linha]. Revista Crítica de Ciências Sociais. 1999; 53753: 229-280. Disponível em: http://www.ces.uc.pt/myces/UserFiles/livros/243_Baganha_G%F3is%2098%3A99.pdf
- 39.** Ferreira ACS. A emigração portuguesa e as políticas migratórias europeias [Em Linha]. Dissertação de Mestrado em Ciências Políticas. Universidade de Aveiro. 2009. Disponível em: <http://ria.ua.pt/handle/10773/3447>
- 40.** Malheiros J. Portugal 2010: o regresso do País de emigração?. Notas e Reflexões [Em Linha]. JANUS.NET e-journal of International Relations. 2010; 2(1). Disponível em: observare.ual.pt/janus.net/pt_vol2_n1_not3.
- 41.** Instituto Nacional de Estatística. Inquérito aos movimentos migratórios de saída (1992 a 2012) [Em Linha]. Sistema Integrado de Metainformação. INE. 2013. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE
- 42.** Barreto A. Mudança social em Portugal: 1960-2000 [Em Linha]. Inst. Ciências Sociais Univ. Lisboa; 2002; 351. Disponível em: [http://www.fcs.unl.pt/docentes/luisrodrigues/textos/Mudança Social em Portugal António Barreto.pdf](http://www.fcs.unl.pt/docentes/luisrodrigues/textos/Mudanca_Social_em_Portugal_Antonio_Barreto.pdf)
- 43.** Althoff C. Os jovens portugueses em Hamburgo e a sua atitude face a Portugal e à cultura portuguesa. Secretaria de estado da emigração. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Porto. 1985
- 44.** Arroteia J. Emigração – a segunda geração de emigrantes: Perspectivas de integração e de mobilidade social numa comunidade rural. Cadernos do Património. 1999. Monte Redondo: Museu do Casal de Monte Redondo, n.º 6
- 45.** Marques JCL. A emigração portuguesa para a Europa: desenvolvimentos recentes [Em Linha]. JANUS.NET e-journal of International Relations. 201. Disponível em: http://janusonline.pt/2001/2001_3_2_6.html
- 46.** Moreira H. Emigração portuguesa: estatísticas, retrospectivas e reflexões temáticas [Em Linha]. Revista de estudos demográficos. Instituto Nacional de Estatística. 2005; 38(3):47-65. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&men

uBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest_boui=106195&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1&pcensos=61969554

47. Amaro RR. Ei-los que voltam: Problemas e desafios do regresso dos emigrantes [Em Linha]. Revista Crítica de Ciências Sociais. 1985; 15/16/17.
48. Cavalheiro LMGS. O sector da construção civil portugues: o emprego e as migrações para o mercado de trabalho alemão. Dissertação de mestrado em Sociologia pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Universidade de Coimbra. 2000.
49. Observatório da Emigração. Emigração Portuguesa: Relatório estatístico 2014 [Em Linha]. Lisboa. 2014. Disponível em: http://www.observatorioemigracao.secomunidades.pt/np4/?newsId=3924&fileName=OEm_EmigracaoPortuguesa2014_RelatorioEst.pdf
50. Arroiteia JC. A emigração portuguesa: suas origens e distribuição [Em Linha]. Biblioteca Breve. 1983; 79(1).
51. Sasaki EM, Assis GO. Teorias das Migrações Internacionais [Em Linha]. XII Encontro Nacional da ABEP. Caxambu. 2000. Disponível em: http://www.abep.nepo.unicamp.br/docs/anais/pdf/2000/Todos/migt16_2.pdf
52. Barreto A. Portugal na periferia do centro: mudança social, 1960 a 1995 [Em Linha]. Anal Soc. 1995;30(5):841–55. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223388784X1kPT5fa3Yr88TD2.pdf>
53. Klimt A. Divergent Trajectories: Identity and Community among Portuguese in Germany and the United States [Em Linha]. J Ethn Stud. 2009;14(2):211–40. Disponível em: <http://www.portugueseamericanreview.com/?p=14>
54. Governo de Portugal. 40 anos da comunidade portuguesa na Alemanha [Em Linha]. Ministério dos Negócios Estrangeiros. Embaixada de Portugal na Alemanha. 2004. Disponível em: http://www.botschaftportugal.de/images/stories/Noticias/40_anos_analise_dados_estatisticos.pdf
55. Bauer T, *et al.* Portuguese Migrants in the German Labor Market: Selection and Performance [Em Linha]. Int Migr Rev. 2002;36(2)(2):467–91. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1747-7379.2002.tb00089.x/abstract>

- 56.** Klimt A. Espaços europeus: noções de casa e de pertença dos migrantes portugueses na Alemanha. In Melo D, Silva EC (org.). *Construção da Nação e Associativismo na Emigração Portuguesa*. Lisboa. 2009; Imprensa de Ciências Sociais.
- 57.** Poinard M. Emigrantes portugueses: o regresso [Em Linha]. *Análise Social*. 1983; XIX(75): 29-56. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223461774W5zMZ4fg1Ai44TU1.pdf>
- 58.** Leeds E. Industrialização e emigração em Portugal: sintomas inevitáveis de uma doença estrutural [Em Linha]. *Análise Social*. 1983; XIX(77-78-79): 1045-1081. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223465854N3aFW0np4Wg21ET8.pdf>
- 59.** Rodrigues JA. Continuidade e mudança nos papéis sociais das mulheres urbanas portuguesas: emergência de novas estruturas familiares [Em Linha]. *Análise Social*. 1983; XIX (77-78-79): 909-938
- 60.** Salazar AO, Silva PN. Citações de Salazar: 300 citações, 110 reflexões e pensamentos. Leya. 2013.
- 61.** Ministério dos Negócios Estrangeiros. Decreto-Lei n.º 112/64 Série I, de 11 de Maio – Acordo Relativo ao Recrutamento e Colocação de trabalhadores portugueses na Alemanha
- 62.** Marinho ML. Migration, social mobility, and cultural identity: facts and hypotheses about the Portuguese case [Em Linha]. *Análise Social*. 1981; 17(65): 17-27. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12233707>
- 63.** Peixoto J. As Teorias Explicativas das Migrações: Teorias Micro e Macro-Sociológicas [Em Linha]. SOCIUS. Instituto Superior de Economia e Gestão da Universidade Técnica de Lisboa. 2004; 11. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/2037/1/wp200411.pdf>
- 64.** Arroteia JC. Migrações Internacionais: Portugal como destino [Em Linha]. *Língua Portuguesa e Integração*: Universidade de Aveiro. 2007. Disponível em: www.museu-emigrantes.org/docs/diversos/2.jorge_carvalho_arroteia_Portugal_como_destino.pdf
- 65.** Klimt A. Performing portugueseness in Germany [Em Linha]. *Etnográfica*, Vol. IX (1), 2005, pp. 103-121. Disponível em: http://ceas.iscte.pt/etnografica/docs/vol_09/N1/Vol_ix_N1_103-122.pdf

- 66.** Poinard M. Emigrantes retornados de França: a reinserção na sociedade portuguesa [Em Linha]. *Análise Soc.* 1983; 19, 7(76):261–96. Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223462361S2cXH8dy2Of27LA4.pdf>
- 67.** Fontes I. Imigração e Integração Social: A integração social de imigrantes no distrito de Santarém [Em Linha]. Coimbra, 2010. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt>
Acesso em 6 de outubro de 2014.
- 68.** German Missions in the United States. History of the guest workers – immigration of foreign workers [Em Linha]. s/d. Disponível em: http://www.germany.info/Vertretung/usa/en/04__W__t__G/02/03/Feature__3.html
- 69.** Ministério dos Negócios Estrangeiros. Decreto-Lei n.º 46258/65 Série I, de 19 de Março – Convenção entre a república portuguesa e a república federal da Alemanha sobre a segurança social
- 70.** Tiesler NC, Bergano NA. Ligações culturais entre portugueses na Alemanha: o futebol e a gastronomia como espaços sociais para convívios internacionais [Em Linha]. *Etnográfica.* 2012; 16(1): 117-142. Disponível em: <http://etnografica.revues.org/1412>
- 71.** Lages MF, *et all.* Os Imigrantes e a População Portuguesa- Imagens Recíprocas. In: Observatório da Imigração. 1ª ed. Lisboa: ACIME; 2006.
- 72.** Pereira S, Siqueira S. O papel do retorno na migração internacional brasileira: Evidência da Europa e Estados Unidos. XVIII Encontro Nacional de Estudos Populacionais; Águas de Lindóia/ São Paulo – Brasil: ABEP; 2012.
- 73.** Hunter A. Theory and practice of return migration at retirement: the case of migrant worker hostel residents in France. *Population, Space and Place.* 2011;17(2):179-92.
- 74.** Borges MJ. Portuguese Labor Migrants in Western and Central Europe since the 1950s: The examples of France and Germany. *The Encyclopedia of Migration and Minorities in Europe From the 17th Century to the Present:* Cambridge. University Press; 2011. p. 619-23.
- 75.** Rosa VP, Roma J. Emigração e Saúde: Um estudo de portuguesas reformadas em Ottawa-Canadá. In: Pessoa EUF. *Antropológicas:* Universidade de Ottawa (Canadá); 2002. p. 139-55.
- 76.** Fernández-Ballesteros R, *et all.* Active Aging: A Global Goal [Em Linha]. Hindawi Publishing Corporation. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/298012>

- 77.** Fernandes AA, Botelho MA. Envelhecer Activo, Envelhecer Saudável: O Grande Desafio [Em Linha]. Fórum Sociológico. 2007;17(2):11-6.
- 78.** Gil AP. Envelhecer Activo: Complementaridades e Contradições [Em Linha]. Fórum Sociológico. 2007; 17(2): 25-36. Disponível em: <http://forumsociologico.fcsh.unl.pt/PDF/FS17-Art.3.pdf>.
- 79.** Commission of the European Communities. Towards a Europe for all ages. Promoting prosperity and intergenerational solidarity [Em Linha]. Communication from the Commission. 1999. Disponível em: http://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/com221_en.pdf.
- 80.** Gonçalves D, *et all*. Promoção da Qualidade de Vida nos Idosos Portugueses através da Continuidade de Tarefas Produtivas [Em Linha]. Psicologia, Saúde & Doenças. 2006; 7(1): 137-143. Disponível em: <http://repositorio.ucp.pt/request-item?handle=10400.14/11756&bitstream-id=28879>.
- 81.** Governo de Portugal. Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações – Plano de ação, 2012 [Em Linha]. Lisboa. 2012. Disponível em: <http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/ProgramaAcaoAnoEuropeu2012.pdf>.
- 82.** Almeida MF. Envelhecimento Activo? Bem Sucedido? Saudável? Possíveis Coordenadas de Análise [Em Linha]. Fórum Sociológico. 2007; 17(2): 17-24. Disponível em: <http://forumsociologico.fcsh.unl.pt/PDF/FS17-Art.2.pdf>.
- 83.** Ribeiro O, Paúl C. Manual de Envelhecimento Activo. Lidel. Lisboa: 2011.
- 84.** Avramov D, Maskova M. Active Ageing in Europe. Council of Europe Publishing. Strasbourg. 2003; 41(1).
- 85.** Boulton-Lewis GM, Buys L, Lovie-Kitchin J. Learning and Active Aging [Em Linha]. Educational Gerontology. 2006; 32(4): 271–82. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/03601270500494030#preview>.
- 86.** Ribeiro Ó. O Envelhecimento “Activo” e os Constrangimentos da sua Definição [Em Linha]. Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. 2012; Número Temático (Envelhecimento Demográfico): 33-52. Disponível em: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10580.pdf>.
- 87.** Sánchez M, Hatton-Yeo A. Active Ageing and Intergenerational Solidarity in Europe: A Conceptual Reappraisal from a Critical Perspective [Em Linha]. Journal of

Intergenerational Relationships. 2013; 10(3): 276–93. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15350770.2012.699819#>.

88. Boudiny K. “Active Ageing”: From Empty Rhetoric to Effective Policy Tool [Em Linha]. Ageing and Society. 2013; 33(6): 1077-99. Disponível em: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8956365&fileId=S0144686X1200030X>

89. Machado FL, Roldão C. Imigrantes Idosos: Uma nova Face da Imigração em Portugal [Em Linha]. Observatório da Imigração. Lisboa: 2010. Disponível em: http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Estudos_OI/OI_39_atualizado.pdf

90. Martins RM. Envelhecimento e Políticas Sociais. Educação, Ciência e Tecnologia [Em Linha]. pp:126-40. Disponível em: <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium32/10.pdf>

91. Bäckström B. Envelhecimento activo e saúde num estudo de caso com idosos imigrantes [Em Linha]. In Machado FL (org), Revista Migrações - Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2012. p. 103-26. Disponível em: http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Revista_10/Migracoes10web2.pdf

92. Vicente FR, Santos SMA. Avaliação Multidimensional dos Determinantes do Envelhecimento Ativo em Idosos de um Município de Santa Catarina [Em Linha]. Texto Contexto Enferm, Florianópolis. 2013;22(2):370-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n2/v22n2a13>

93. Farias RG, Santos SMA. Influência dos determinantes do Envelhecimento Ativo entre idosos mais idosos [Em Linha]. Texto Contexto Enferm. 2012;21(1):167-76. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000100019&script=sci_arttext

94. Riesberg A, Wörz. Quality in and Equality of Access to Healthcare Services: Country Report for Germany March 2008 [Em Linha]. European Commission. 2008. Disponível em: http://www.ehma.org/files/healthquest_germany_en.pdf

95. Siqueira S, Santos MH. Condições de Saúde do Emigrante no Retorno para sua Terra Natal. Rev Inter Mob Hum. 2013(40):131-50

- 96.** European Commission. Report of the project: Active Ageing of Migrant Elders across Europe from 01.12.2007 to 30.11.2009. Ministry for Intergenerational Affairs, Family, Women and Integration of the State of North Rhine-Westphalia and Directorate General for Employment, Social Affairs and Equal Opportunities of the European Commission ed. Brussels: DG EMPL; 2010
- 97.** Berchet c, Jusot F. Immigrants' Health Status and Use of Healthcare Services: A Review of French Research. *Questions d'économie de la Santé*. 2012(172):1-7
- 98.** Machado FL. Migrações, saúde e doença – que investigação em Portugal? in Dias, Sónia (org), *Revista Migrações Número Temático - Imigração e Saúde*. 2007;1:201 -3
- 99.** Rocha CMF, *et all*. Migração Internacional e Vulnerabilidade em Saúde: Tópicos sobre as políticas de Saúde e de Saúde Sexual e Reprodutiva em Portugal *Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*. 2012;8(15):190 – 200
- 100.** Lechner E. Imigração e saúde mental. in Dias, Sónia (org), *Revista Migrações Número Temático - Imigração e Saúde*. 2007;1:79-101.
- 101.** Gonçalves A, Dias S, Luck M, Fernandes MJ, Cabral J. Acesso aos cuidados de Saúde das comunidades migrantes: problemas e perspectivas de Intervenção. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 2003;21(1):55-64.
- 102.** Barros PP, Gomes, JP. Os Sistemas Nacionais de Saúde da União Europeia, Principais Modelos de Gestão Hospitalar e Eficiência no Sistema Hospitalar Português [Em Linha]. Gabinete de Análise Económica. Faculdade de Economia. Universidade Nova de Lisboa. 2002. Disponível em: http://www.tcontas.pt/pt/actos/rel_auditoria/2003/rel047-2003-estudo_externo-final.pdf
- 103.** Simões J. Tendências internacionais nas políticas públicas de saúde [Em Linha]. JANUS.NET e-journal of International Relations. 2009. Disponível em: http://janusonline.pt/2009/2009_2_12.html
- 104.** McKay L., Macintyre S, Ellaway A. Migration and Health: A Review of the International Literature [Em Linha]. MRC Social & Public Health Sciences Unit. Occasional Paper 12. Glasgow; 2009.
- 105.** Carta MG, *et all*. Migration and mental health in Europe (the state of the mental health in Europe working group: appendix 1) [Em Linha]. *Clin Pract Epidemiol Ment*

Health. 2005; 1: 13. Disponível em:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1236945/>

106.Bäckström B. Saúde e Imigrantes: As Representações e as Práticas sobre a Saúde e a Doença na Comunidade Cabo-Verdiana em Lisboa [Em Linha]. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa; 2006. Disponível em:
http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Colec_Teses/tese_24.pdf

107.Esmail N. Health Care Lessons from Germany [Em Linha]. Lessons from Abroad A Series on Health Care Reform Fraser Institute; 2014. Disponível em:
<http://www.fraserinstitute.org/uploadedFiles/fraser-ca/Content/research-news/research/publications/health-care-lessons-from-germany.pdf>

108.Bolzman C, Kaeser L. Active Ageing and immigrants elders: possible relation? Exploring the case of Switzerland [Em Linha]. In Machado FL (org), Revista Migrações - Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2012. p. 29-44. Disponível em: http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Revista_10/Migracoes10web2.pdf

109.Ferreira OGL, *et all.* Envelhecimento Ativo e sua relação com a independência funcional [Em Linha]. Texto Contexto Enferm. 2012;21(3):513-8. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/tce/v21n3/v21n3a04>

110.Ribeiro PCC, *et all.* MS. Variabilidade no Envelhecimento Ativo segundo Gênero, Idade e Saúde [Em Linha]. Psicologia em Estudo. 2009;14(3):501-9. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722009000300011&script=sci_arttext

111.Bowling A. Perceptions of active ageing in Britain: divergences between minority ethnic and whole population samples [Em Linha]. Age and ageing. 2009;38(6):703-10. Epub 2009/09/26. Disponível em: <http://ageing.oxfordjournals.org/content/38/6/703.full>

112.Paúl C, Ribeiro O, Teixeira L. Active Ageing: An Empirical Approach to the WHO Model [Em Linha]. Current gerontology and geriatrics research. 2012;2012:1-10. Epub 2012/11/30. Disponível em: <http://www.hindawi.com/journals/cggr/2012/382972/>

113.Vasconcelos KRB, Lima NA, Costa KS. O Envelhecimento Ativo na visão de participantes de um grupo de Terceira Idade [Em Linha]. Fragmentos de Cultura. 2007;17(3/4):439-53. Disponível em: <http://revistas.ucg.br/index.php/fragmentos/article/viewFile/286/230>

- 114.**Clarke A, Warren L. Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing? [Em Linha]. Ageing and Society. 2007;27(04):465. Disponível em: <http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext?type=1&fid=1053364&jid=ASO&volumeId=27&issueId=04&aid=1053356>
- 115.**Stenner P, McFarquhar T, Bowling A. Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively [Em Linha]. Journal of health psychology. 2011;16(3):467-77. Epub 2011/01/13.
- 116.**Bowling A. Enhancing later life: how older people perceive active ageing? [Em Linha]. Aging Ment Health. 2008;12(3):293-301. Epub 2008/08/30. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18728941>
- 117.**Cloos P, *et all.* 'Active ageing' : a qualitative study in six Caribbean countries [Em Linha]. Ageing & Society. 2010;30:79–101. Disponível em: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=6837560&fileId=S0144686X09990286>
- 118.**Ferreira OGL, *et all.* O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes [Em Linha]. Rev Esc Enferm USP. 2010;44(4):1065-9. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n4/30.pdf>
- 119.**Streubert HJ, Carpenter DR. Investigação Qualitativa em Enfermagem: Avançando o Imperativo Humanista. 2ª Ed. Lusociência. Loures:2002.
- 120.**Fortin MF, Côté J, Filion F. Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação. Lusodidacta. Loures: 2009.
- 121.**Amado J, Costa P, Crusóé N. A Técnica da Análise de Conteúdo, In: AMADO, João. Manual de Investigação Qualitativa em Educação. Imprensa da Universidade de Coimbra. Coimbra: 2013; 301-49.
- 122.**Guizzo BS, Krzimirski CO, Oliveira DLLC. O software QSR NVivo 2.0 na Análise Qualitativa de Dados: Ferramenta para a Pesquisa em Ciências Humanas e da Saúde [Em Linha]. Revista Gaúcha de Enfermagem. 2003; 24(1): 53-60. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/23510>.

123.Leininger M, Madeleine. Critérios de Avaliação e de Crítica de Estudos de Avaliação Qualitativa: Aspectos Essenciais da Metodologia de Investigação. Formasau. Coimbra: 2007.

124.Fricke J. Activities of daily living [Em Linha]. Center of International Rehabilitation Research Information and Exchange. 2010. Disponível em: <http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/37/>

125.Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social e da Educação. Despacho N° 26/401/2006 de 29 de Dezembro – Novas Oportunidades.

APÊNDICES

**APÊNDICE I – Estudos Empíricos sobre Envelhecimento Ativo e
Migração Internacional**

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
<p>1. Vicente, F. R.; Santos, S. M. A. dos (2013)⁽⁹²⁾ Brasil</p>	<p><i>Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina</i></p>	<p>Avaliar os determinantes do EA em idosos, dos 60 até aos 70 anos, residentes em Rodeio-SC.</p>	<p>Abordagem Quantitativa. Estudo exploratório-descritivo.</p>	<p>Amostra aleatória simples de 264 idosos.</p>	<p>Instrumento de avaliação multidimensional do EA. Análise estatística (SestatNet).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As pessoas idosas eram participativos na comunidade, realizavam trabalhos não remunerados (90,9%), e apresentavam um índice de queda significativo (30,68%), porém pouca percentagem de hospitalização (4,92%). • Apesar das comorbidades apresentadas, mostravam-se satisfeitos com a vida e realizavam regularmente atividades físicas e de lazer. • Concluiu-se que nem todas as pessoas idosas tinham uma avaliação positiva em cada determinante do EA, mas de maneira geral, apresentavam-se independentes e satisfeitos com a sua qualidade de vida.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
<p>2. Farias, R. G.; Santos, S. M. A. dos. (2012)⁽⁹³⁾ Brasil</p>	<p><i>Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos</i></p>	<p>Perceber o EA entre os idosos mais idosos tendo em conta os seus determinantes.</p>	<p>Abordagem Quantitativa. Estudo transversal, exploratório-descritivo.</p>	<p>87 idosos de ambos os sexos, (> 80 anos).</p>	<p>Inquérito domiciliar. Análise estatística (Web – SestatNet).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As pessoas idosas mantinham a independência e a autonomia garantindo a sua qualidade de vida, mesmo não alcançando todos os determinantes do EA (devido às suas limitações físicas). • Os determinantes do EA devem ser tidos como metas ao longo da vida, de forma a promover a independência e a autonomia. • Os determinantes com maior relevância e que contribuíram para a avaliação do EA de forma positiva foram: os físicos, os emocionais e cognitivos (pessoais), os sociais e os económicos. Estes podem ser traduzidos pela capacidade e saúde física, redes de apoio social, convívio familiar, rendimentos, atividades desenvolvidas e satisfação com a vida. • A maioria das pessoas idosas (81,61%) estavam satisfeitas ou muito satisfeitas com a vida.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação)

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
<p>3. Ferreira, O. G. L.; <i>et al.</i> (2012)⁽¹⁰⁹⁾ Brasil</p>	<p><i>Envelhecimento Ativo e sua relação com a independência funcional</i></p>	<p>Analisar os fatores determinantes para um envelhecimento ativo e a sua relação com a independência funcional.</p>	<p>Abordagem Quantitativa. Estudo exploratório-descritivo.</p>	<p>100 idosos de uma Unidade de Saúde da Família (60 - 93 anos).</p>	<p>Medida de independência funcional. Questionário sociodemográfico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O EA corresponde ao equilíbrio biopsicossocial, à integralidade do ser, inserido num contexto social. A pessoa idosa insere-se neste contexto como capaz de desenvolver suas potencialidades. • O EA possibilita uma maior inserção na comunidade, através das atividades de lazer e sociais, promovendo o fortalecimento de vínculos familiares e de amizade, assim como mudanças no quotidiano para melhorar a qualidade de vida. • Manter as pessoas idosas funcionalmente independentes é o primeiro passo para se atingir uma melhor qualidade de vida. • A prática de qualquer atividade, e não apenas a física, ajuda a manter e/ou melhorar a capacidade funcional. A atividade física é importante para um envelhecimento ativo e saudável. • A capacidade funcional depende também de fatores demográficos, socioeconómicos, culturais, psicossociais e do estilo de vida. • É importante prevenir fatores de riscos para a capacidade funcional e para a saúde, assim como promover a recuperação e reabilitação do que pode interferir diretamente na manutenção da capacidade funcional das pessoas idosas.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação)

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
<p>4. Ferreira, O. G. L.; <i>et al.</i> (2010)⁽¹¹⁸⁾ Brasil</p>	<p><i>O envelhecimento Ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes</i></p>	<p>Compreender as representações sociais que pessoas idosas têm sobre o Envelhecimento Ativo.</p>	<p>Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório- descritivo.</p>	<p>100 idosos independentes funcionais (60 - 93 anos).</p>	<p>Entrevista. Análise de conteúdo (ALCESTE).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O envelhecimento associa-se a conceitos negativos: <i>velho, limitação, doença e inutilidade.</i> • A representação negativa é acompanhada pelas dificuldades que a pessoa idosa enfrenta no quotidiano. • A pessoa idosa ativa associa-se a representações positivas: <i>saúde, independência, alegria.</i> • O envelhecimento, quando não associado à palavra ativo, relaciona-se a perdas e incapacidades, demonstrando as dificuldades vividas pelas pessoas idosas em aceitar esta fase da vida.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
<p>5. Ribeiro, P. C. C.; <i>et al.</i> (2009)⁽¹¹⁰⁾ Brasil</p>	<p><i>Variabilidade no Envelhecimento Ativo segundo Género, Idade e Saúde</i></p>	<p>Análise da relação entre as variáveis sociodemográficas, de saúde e participação em atividades físicas e ocupacionais.</p>	<p>Abordagem mista (Quantitativa e Qualitativa). Estudo transversal.</p>	<p>155 idosos (≥60 anos) incluídos no estudo PENSA. 28% homens e 72% mulheres (\bar{x}=70,25 anos de idade).</p>	<p>Entrevista. Questionário sociodemográfico. Índice de Katz. Escala de Lawton e Brody. Análise estatística (System for Windowas – SAS).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No envelhecimento, os determinantes da saúde como a promoção da saúde física e mental, cultura e género, hábitos saudáveis, fatores psicológicos e genéticos, fatores ambientais, apoio social, educação, fatores económicos e trabalho, relacionam-se com estilos de vida ativos. • Os rendimentos e a escolaridade são determinantes de estilos de vida ativos e variáveis significativas do EA. • Os determinantes sociodemográficos e o género estão associados à realização de diferentes padrões de atividades instrumentais, sociais e intelectuais. • As idades mais avançadas e a diminuição das capacidades físicas reduzem a adesão da pessoa idosa a estilos de vida mais ativos.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
<p>6. Vasconcelos, K. R. B. de; <i>et al.</i> (2007)⁽¹¹³⁾ Brasil</p>	<p><i>O Envelhecimento Ativo na visão de participantes de um grupo de Terceira Idade</i></p>	<p>Analisar as perceções de pessoas idosas a respeito do Envelhecimento Ativo.</p>	<p>Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório- descritivo.</p>	<p>7 mulheres e 1 homem com idades entre os 60 e os 80 anos, inseridos numa Universidade Aberta à Terceira Idade (há pelo menos seis meses).</p>	<p>Entrevista semiestruturada. Análise de conteúdo – Bardin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Independentemente das perdas e limitações é possível ter-se um EA. • Para as pessoas idosas, o EA significa continuar envolvido nas atividades (domésticas e sociais) que desejam e para as quais se sentem capazes, e que lhes proporcionam prazer e bem-estar, independentemente da idade. Envolve também continuar a criar e a inovar, no sentido de se manterem autónomos e participativos. • É importante ter saúde e comportamentos que promovam a autonomia e independência, para obter uma maior qualidade de vida e EA.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
<p>7. Stenner, P.; McFarquhar, T.; Bowling, A. (2011)⁽¹¹⁵⁾ Grã- Bretanha</p>	<p><i>Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively</i></p>	<p>Explorar os significados subjctivos associados ao EA.</p>	<p>Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório descritivo.</p>	<p>24 mulheres e 18 homens, com idades entre os 72 e os 92 anos.</p>	<p>Entrevista semiestruturada Análise temática (Atlas.ti 5.2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O EA foi um conceito muito significativo para a maioria dos participantes. • O EA é determinado por fatores físicos (manter-se fisicamente ativo e fazer exercícios físicos), mentais (manter-se mentalmente ativo) e sociais (participar em convívios familiares e com amigos; frequentar clubes ou igrejas; desenvolver trabalhos de voluntariado; participar em atividades desportivas e sair para fazer as refeições). • Estes fatores também emergiram de forma multifacetada noutras atividades (interesses e <i>hobbies</i>, cuidar da família, interagir socialmente, conduzir o carro, manter uma boa aparência e manter-se ativo).

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
<p>8. Bowling, A. (2009)⁽¹¹¹⁾ Grã- Bretanha</p>	<p><i>Perceptions of active ageing in Britain: divergences between minority ethnic and whole population samples</i></p>	<p>Identificar as percepções e associações com o EA entre amostras homogêneas e etnicamente diversas de pessoas idosas da Grã-Bretanha .</p>	<p>Abordagem Quantitativa. Estudo exploratório, transversal e longitudinal.</p>	<p>1-<i>Ethnibus survey (transversal)</i>: Minorias étnicas da Grã-Bretanha que vivem em casa, com idades >65 anos: indianos, paquistaneses, caribenhos e chineses. 2-<i>Omnibus survey (transversal)</i>: Pessoas britânicas que vivem em casa, com idades >65 anos. 3- <i>Omnibus survey (longitudinal)</i>: Pessoas britânicas que vivem em casa, com idades >65 anos</p>	<p>Entrevista. Análise estatística</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A definição dada ao EA pelas pessoas participantes incluiu os fatores físicos (ter saúde, boa condição física e praticar exercícios físicos), os psicológicos (atitude positiva) e os sociais (participação social). • O grupo das minorias étnicas relacionaram menos o EA com a saúde e a boa condição física. • O grupo das minorias étnicas era menos ativo do que as outras pessoas participantes. • A qualidade de vida e a independência foram consistentemente associadas ao EA em todas as amostras. • Os inquiridos apresentaram uma definição mais multidimensional do EA do que o modelo da OMS.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
<p>9. Bowling, A. (2008)⁽¹¹⁶⁾ Grã- Bretanha</p>	<p><i>Enhancing later life: how older people perceive active ageing?</i></p>	<p>Identificar as percepções que as pessoas idosas têm do EA e compará-las com a literatura e com as percepções do envelhecimento bem-sucedido e qualidade de vida das pessoas idosas.</p>	<p>Abordagem quantitativa. Estudo Transversal.</p>	<p>337 pessoas com idade ≥ 65 anos, a viver em casa na Grã- Bretanha.</p>	<p>Entrevista. Análise estatística</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As percepções do EA que tiveram maior destaque foram: ter/manter a saúde física e a funcionalidade, lazer e atividades sociais, funcionamento e atividade mental, relações e participação sociais. Como subcategorias, ligadas às categorias principais, emergiram: exercício (desporto, ginásio, jogos, caminhadas, danças; frequentar clubes), fazer trabalho de voluntariado, sair, manter-se ocupado, ter <i>hobbies</i>, atividades e participação sociais e exercitar a mente com palavras cruzadas, jogos de cartas, manter-se atualizado com as questões políticas e sociais. • A prática de exercícios físicos e mentais para a promoção da saúde e da funcionalidade, teve destaque enquanto determinante do EA. • Os preditores de uma autoavaliação do EA mais positiva e independente foram: ter uma boa saúde e qualidade de vida. Sendo a qualidade de vida a meta do EA. • De um modo geral, um terço dos inquiridos consideravam-se <i>muito ativos</i>, e cerca de metade <i>razoavelmente ativos</i>.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
<p>10. Paúl, C; Ribeiro, Ó.; Teixeira, L. (2012)⁽¹¹²⁾ Portugal</p>	<p><i>Active ageing: An empirical approach to the WHO model</i></p>	<p>Validar o constructo do EA e testar empiricamente o modelo da OMS do EA numa amostra da comunidade sénior.</p>	<p>Abordagem Quantitativa. Estudo transversal.</p>	<p>1322 pessoas com idades entre os 55 e os 101 anos (\bar{x} 70,4 anos).</p>	<p>Questionário (seis determinantes do modelo EA da OMS). Dados sociodemográficos. Escala: - Minimental State Examination(MMSE); - Lubben Social Network Scale (LSNS); - General Health Questionnaire (CHG-12); - Life Orientation Test-Revised (LOT-R); - NEO Personality Inventory; - World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF); - Inventory of Life Satisfaction; Mini Peak Flow Meter. Análise estatística (SPSS).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O modelo do EA da OMS não foi confirmado, na medida em que a maioria dos grupos de determinantes não são nem independentes, nem significantes. • Foi obtido um modelo de seis fatores (saúde, componente psicológica, desempenho cognitivo, relações sociais, componente bio-comportamental e personalidade). • As variáveis psicológicas parecem dar um contributo importante para o constructo do EA. • Espera-se que o perfil do EA varie consoante os contextos e as culturas, podendo ser usado/útil para desenvolver intervenções específicas baseadas na comunidade e na pessoa.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
<p>11. Cloos, P.; <i>et al.</i> (2010)⁽¹¹⁷⁾ Canadá</p>	<p><i>Active ageing: a qualitative study in six Caribbean countries</i></p>	<p>Documentar a perceção que as pessoas idosas de seis países caribenhos, têm sobre o EA e fazer recomendações para melhorar a sua situação com base nos seus relatos.</p>	<p>Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório.</p>	<p>Pessoas com idades > 60 anos provenientes de: Bahamas: n=33: 25M e 9H. Barbados: n=31: 23M e 9H. Guiana: n=55: 28M e 27H. Jamaica: n=56: 36M e 20H. Suriname: n=24: 12 M e 12H. Trinidad: n=40: 23M e 26H.</p>	<p>Grupo focal. Análise comparativa de Glaser e Strauss.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desigualdade de oportunidades para aceder a cuidados de saúde e de serviço social, transporte público, rendimentos e alimento, decorrente da condição socioeconómica e da localização. • Serviços de apoio domiciliário insuficientes ou inexistentes. • Algumas pessoas idosas recebiam apoio social e financeiro dos familiares enquanto outros enfrentavam o isolamento e a privação. • A participação social é influenciada pelo local, condição física, situação financeira, ser membro de associação e ter acesso a transporte. • Os benefícios de proteção social não forneciam rendimentos adequados e algumas pessoas idosas enfrentaram inseguranças por falta de alimentos. • Concluiu-se que uma abordagem compreensiva e multisectorial usando o referencial do EA deveria ser implementada para assegurar um processo de envelhecimento saudável.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
<p>12. Clarke, A.; Warren, L. (2007)⁽¹¹⁴⁾ Inglaterra</p>	<p><i>Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing?</i></p>	<p>Explorar o envelhecimento ativo no contexto da vida das pessoas mais velhas.</p>	<p>Abordagem Qualitativa. Estudo do tipo exploratório- descritivo.</p>	<p>23 pessoas idosas (10 mulheres e 13 homens) com idades entre 60 e 96 anos.</p>	<p>Entrevista.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O EA deve oferecer opções para a vida e ser vivido em todas as suas fases. O EA inclui a preparação para a morte. • As pessoas idosas analisavam e planeavam o seu futuro. Grande parte do foco das pessoas mais velhas está nas necessidades individuais, comportamentos e relacionamentos. • A capacidade económica e uma boa saúde são determinantes importantes, sendo que na ausência de saúde, a parte económica pode ajudar a estabelecer o equilíbrio. • Compreender o que as pessoas desejam no presente implica ter em conta a história de vida da pessoa, bem como os desejos do passado e do futuro. • A funcionalidade, a capacidade física e os determinantes económicos (finanças, emprego e aposentação) não são os únicos fatores determinantes. No entanto, influenciam muito a forma de viver mais ou menos ativa. • Para um EA, é necessário a estimulação mental e a manutenção do interesse nas atividades quotidianas como a leitura, o exercício físico, os jogos de estimulação cognitiva ou simplesmente estar sentado.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
<p>13. Bolzman, C.; Kaeser, L. (2012)⁽¹⁰⁸⁾ Suíça</p>	<p><i>Active Ageing and immigrants elders: possible relation? Exploring the case of Switzerland</i></p>	<p>Explorar até que ponto a noção de EA se aplica aos imigrantes idosos. Analisar as condições de vida dos imigrantes mais velhos, as suas expectativas sobre a aposentação e a forma como eles a vivem.</p>	<p>Abordagem mista (Estudo Qualitativo e Quantitativo). Estudo exploratório - descritivo.</p>	<p>442 imigrantes espanhóis e italianos, com idades entre os 55 e os 64 anos, residentes em Geneva e Basel City na década de 1990.</p>	<p>Entrevista. Grupo Focal. Análise Temática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A saúde das pessoas migrantes foi avaliada como sendo uma dimensão vulnerável. • Procuraram inserir-se em atividades mesmo tendo limitações no âmbito da saúde, sendo que essas atividades eram vistas com poder terapêutico. • As atividades realizadas pelas pessoas migrantes idosas fazem parte de um contexto social e comunitário, no qual se inserem as redes sociais. As atividades que realizavam serviam para ocupar o seu tempo, mas acima de tudo para se sentirem bem com eles. • As mulheres deixavam de ter um trabalho remunerado, mas mantinham as atividades domésticas e o seu papel no âmbito familiar como antes, mantendo as atividades que lhes davam prazer. Os homens procuravam novas atividades no quotidiano e redefiniam o seu papel no contexto familiar. • As pessoas migrantes desejavam sentir-se úteis, principalmente no seio familiar, assim como estarem envolvidos em atividades de voluntariado (ajudar pessoas mais velhas e com limitações). • A aposentação é a fase de merecido descanso, para desfrutar a vida, ter tempo para si mesmo e para os amigos e passar mais tempo com a família.

Quadro 4 - Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013) (Continuação).

Autores Ano Local	Título	Objetivo/s	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
<p>14. Backström, B. (2012)⁽⁹¹⁾ Portugal</p>	<p><i>Envelhecimento activo e saúde num estudo de caso com idosos imigrantes</i></p>	<p>Entender a relação entre as condições socioeconómicas, a saúde e o EA em migrantes idosos.</p>	<p>Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório.</p>	<p>22 idosos cabo-verdianos de ambos os sexos, divididos em dois grupos com graus socioeconómicos diferentes (maior e menor capacidade económica).</p>	<p>Entrevista semiestruturada. Análise de conteúdo temática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As pessoas migrantes idosas ativos estavam inseridas em atividades sociais. As que possuíam maior capacidade económica participavam como líderes em atividades recreativas, culturais e físicas. A situação económica favorável ajuda no EA. • A saúde, relacionada com a situação socioeconómica, permite ter um envelhecimento mais ou menos ativo. Apesar das menores condições de saúde é possível ser-se ativo e feliz. O grupo economicamente menos favorável e sem saúde acabava por ter o tipo de atividades limitado. • A prática de exercício físico é de carácter predominantemente masculino. Quando praticado pelas mulheres, estas pertencem ao grupo com maior capacidade económica. • A ocupação dos tempos livres aparece ligada ao estatuto social. As atividades de leitura, cinema, ouvir música, conviver com amigos, conversar, passear são mencionadas principalmente por pessoas com maior capacidade económica.

APÊNDICE II – Guião da Entrevista



Universidade de Aveiro

Secção Autónoma das Ciências da Saúde

Guião da Entrevista

I – Caracterização do/a participante

1.1. Nome:

1.2. Sexo: F () M () | 1.3. Idade: (anos) | 1.4. Data de Nascimento: / /

1.5. Estado civil: Solteiro() Casado() União de facto() Viúvo() Divorciado()

1.6. Religião: | 1.7. Escolaridade:

1.8. Local de Residência:

1.9. Nacionalidade: | 1.10. Naturalidade:

1.11. Situação Profissional:

1.12. Número de filhos e idade:

II - Migração de Portugueses/as para a Alemanha

2.1. Quantas vezes migrou? Para que países?

2.2. Em que ano migrou para a Alemanha?

2.3. Como descreve a situação de Portugal na época em que migrou para a Alemanha (social, política e económica)?

2.4. Quais as razões que o/a levaram a migrar para a Alemanha? Quais as expectativas em relação ao país de destino?

2.5. Migrou sozinho?

2.5.1. Se sim, formou família no país de acolhimento?

2.5.2. Deixou membros da família em Portugal? Quem?

2.5.3. Tinha família na Alemanha? Se sim, quem?

2.6. Como descreve o local onde vivia (vizinhança, comunidade)?

2.6.1. Como foi para si e para a sua família o processo de inserção no país de acolhimento em termos de conflitos/discriminação e processos de adaptação cultural (língua, religião, *ethos* do trabalho, organização do quotidiano, etc.)?

2.7. Exercia alguma profissão antes de migrar?

2.7.1. Como descreve o contexto laboral na Alemanha?

2.7.2. Como era a relação com as entidades patronais?

2.7.3. Que tipo/s de atividade/s profissional/ais exerceu na Alemanha (formal/informal)?

2.7.4. Evoluiu a sua qualificação profissional na Alemanha?

2.8. No país de destino teve acesso a apoios de saúde, sociais ou educacionais?

2.8.1. Se não, porquê?

2.9. O que significou a experiência de migração para a Alemanha?

- 2.9.1.** Sente que a migração para a Alemanha influenciou a sua forma de ser e estar na vida?
- 2.10.** Quando retornou a Portugal?
- 2.11.** Quais os motivos do retorno?
- 2.12.** Descreva a situação social, política e económica da Alemanha e de Portugal, na época do retorno.
- 2.13.** Que mudanças o retorno trouxe para a sua vida e da sua família?
- 2.14.** Tornou a voltar à Alemanha?
- 2.14.1.** Porquê?
- 2.15.** O que significou a experiência do retorno a Portugal?

III – Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes

- 3.1.** Como se vê e se sente na fase atual da sua vida?
- 3.2.** Quais os aspetos positivos da atual fase da sua vida? O que contribuiu para isto?
- 3.3.** Quais os aspetos negativos da atual fase da sua vida? O que contribuiu para isto?
- 3.4.** Que tipo de atividade/s desenvolve atualmente na sua vida pessoal, familiar, profissional e social?
- 3.5.** O que faz, atualmente, que lhe dá prazer na vida?
- 3.6.** O que significa para si o envelhecimento ativo?
- 3.6.1.** Considera que está a envelhecer de forma ativa? De que forma?
- 3.7.** Existiu alguma coisa que o/a motivou a envelhecer de forma ativa?
- 3.7.1.** Se sim, o quê?
- 3.8.**Quais são os benefícios de envelhecer de forma ativa?
- 3.9.** Comparando-se com pessoas com a mesma idade que a sua, identifica diferenças na forma como vivem e nas atividades em que se envolvem?
- 3.10.** Quais são os seus projetos para o futuro, na vida pessoal e familiar?
- 3.11.** Acha que a experiência da migração influenciou o seu envelhecimento?
- 3.12.** Como considera a sua saúde, na época da migração para a Alemanha?
- 3.13.** Foram-lhe pedidos exames de saúde antes de migrar? Quais?
- 3.14.** Necessitou e teve acesso a cuidados de saúde?
- 3.14.1.** Que problemas de saúde teve enquanto esteve na Alemanha?
- 3.15.** Como descreve os cuidados de saúde na Alemanha?
- 3.16.** Quais as diferenças entre os cuidados de saúde na Alemanha e em Portugal?
- 3.17.** A migração para a Alemanha afetou a sua saúde?
- 3.17.1.** Se sim, de que forma?
- 3.18.** Notou alterações nos cuidados de saúde em Portugal quando retornou?
- 3.18.1.** Se sim, quais?
- 3.19.** Enfrentou barreiras no acesso aos cuidados de saúde quando retornou a Portugal?
- 3.20.** O retorno a Portugal afetou a sua saúde? De que forma?

Texto escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

APÊNDICE III – Categorias e Subcategorias do Estudo

Figura 5 - Visualização das Categorias e Subcategorias do estudo.

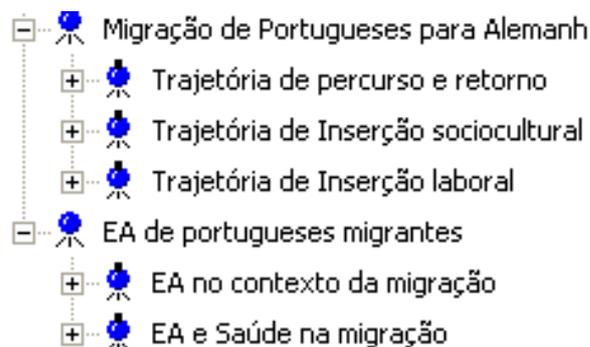


Figura 6 - Visualização da Subcategoria: Trajetória da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.

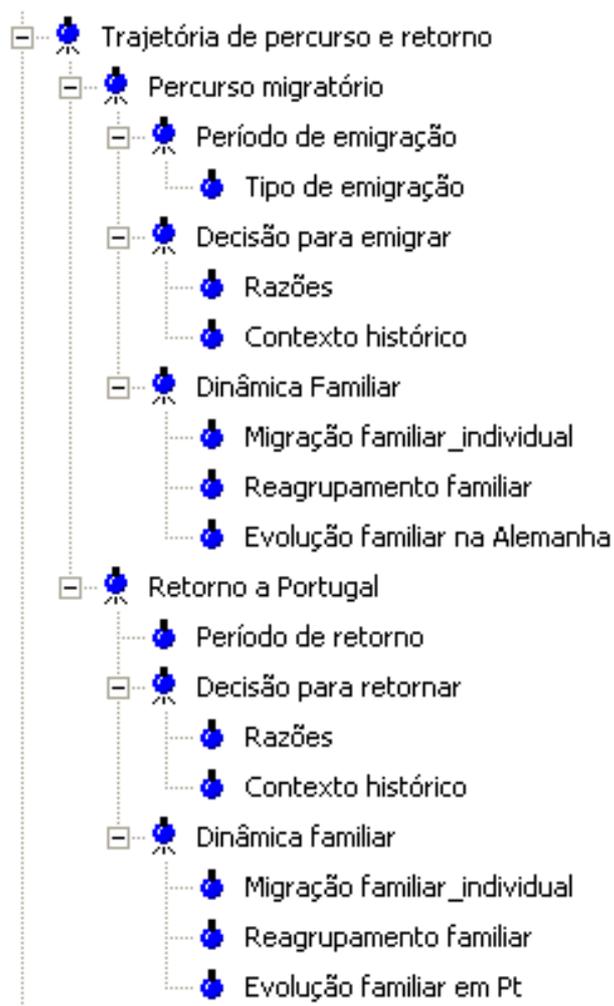


Figura 7 - Visualização da Subcategoria: Inserção sociocultural de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.

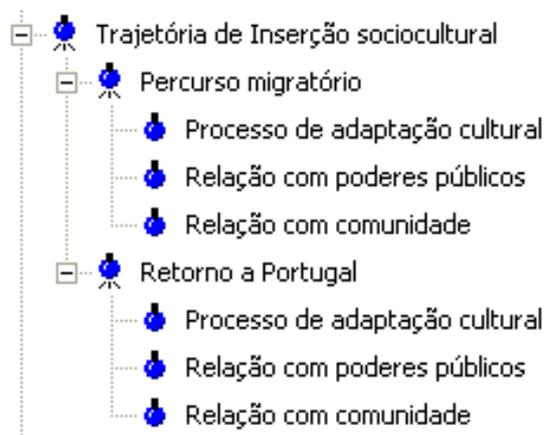


Figura 8 - Visualização da subcategoria: Inserção laboral de portugueses/as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.

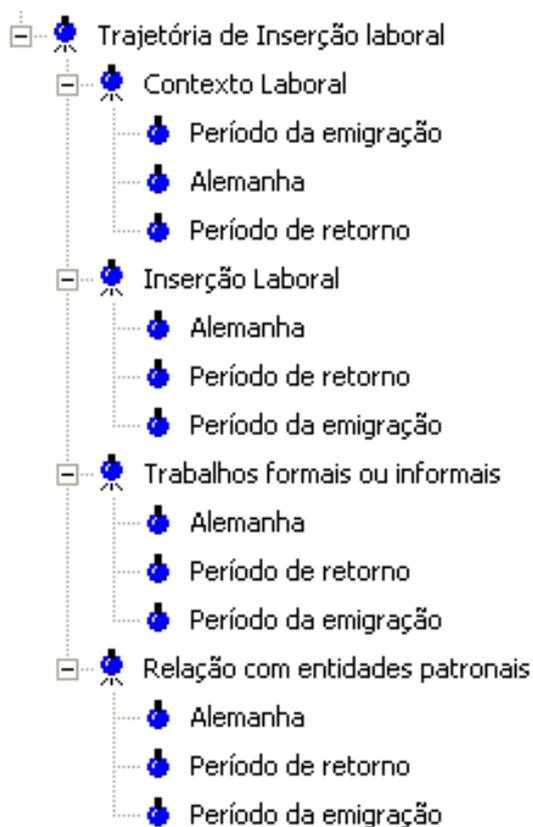


Figura 9 - Visualização da subcategoria: Do discurso à prática do envelhecimento ativo no contexto da migração para a Alemanha e do retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.

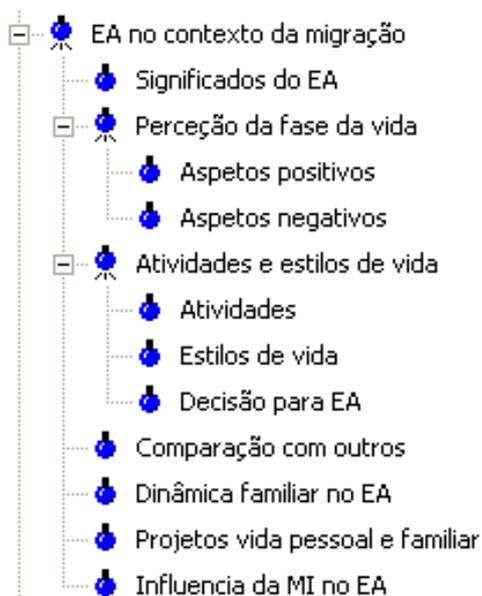
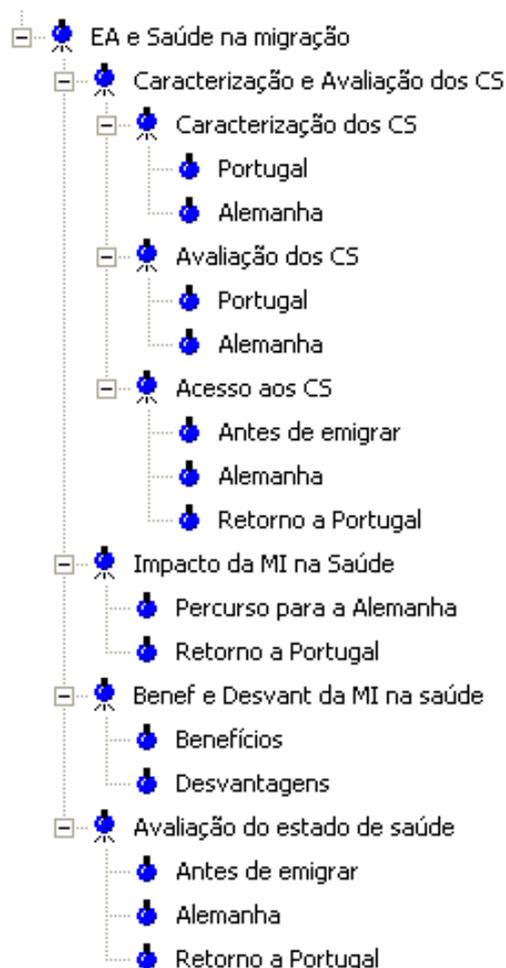


Figura 10 - Visualização da subcategoria: Envelhecimento ativo e saúde de portugueses /as no percurso da migração para a Alemanha e no retorno a Portugal e respetivas sub-subcategorias.



APÊNDICE IV – Termo de Consentimento Informado, Livre e Esclarecido



Universidade de Aveiro

Secção Autónoma das Ciências da Saúde

Consentimento Livre e Esclarecido

Eu _____, abaixo identificado(a) e assinado, declaro ter sido informado(a) claramente sobre a investigação qualitativa intitulada por *“Envelhecimento Ativo na Migração de Portugueses/as para a Alemanha: Narrativas de Percurso e Retorno”*, desenvolvida por Diana Devesa, mestranda em Gerontologia pela Secção Autónoma das Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro, sob orientação da Prof.^a Doutora Alcione Leite da Silva.

Fui informado/a dos objetivos, da metodologia envolvida na investigação e da utilização da informação recolhida no decorrer da mesma, especificados na página anexa ao presente documento. Estou assim consciente de que estas informações farão parte do acervo científico para pesquisas e publicações subsequentes que deverão ser arquivadas, sob guarda das autoras. Adicionalmente, estou ciente de que posso, a qualquer momento e sem qualquer ónus, solicitar a interrupção do uso dessas informações para novas pesquisas, ficando então somente autorizado o uso das mesmas para acreditação das pesquisas já executadas.

O/a participante abaixo-assinado declara que:

- a) Leu todo o conteúdo deste consentimento livre e esclarecido;
- b) Compreendeu e está de acordo com o que será efetuado;
- c) Foi explicado a finalidade e o uso da informação, bem como a possibilidade de interromper a sua utilização em pesquisas subsequentes;
- d) Consequentemente autoriza e dá consentimento:

Participante: _____

Mestranda: _____

Data: ____ / ____ / ____



Universidade de Aveiro

Secção Autónoma das Ciências da Saúde

**Envelhecimento Ativo na Migração de Portugueses/as para a Alemanha:
Narrativas de Percurso e Retorno**

A investigação qualitativa intitulada “*Envelhecimento Ativo na Migração de Portugueses/as para a Alemanha: Narrativas de Percurso e Retorno*”, tem por principal objetivo a análise do processo de envelhecimento ativo de pessoas idosas portuguesas que tiveram a experiência da migração internacional para a Alemanha e que retornaram a Portugal, tendo sido criada no seguimento da dissertação do mestrado em Gerontologia, lecionado na Secção Autónoma das Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro.

Para a análise do pressuposto supracitado utilizar-se-ão as narrativas de vida dos participantes, que incluirão portugueses/as com idade igual ou superior a 55 anos, que tenham estado migrados na Alemanha por um período superior a 5 anos, que se encontrem orientados/as no espaço e no tempo e que aceitem a participação na presente investigação.

A metodologia utilizada para a investigação terá como suporte a história oral de Paul Thompson, sendo utilizadas entrevistas individuais e semiestruturadas, com uma duração média prevista de 60 minutos a 90 minutos, que serão gravadas em formato áudio e posteriormente transcritas e analisadas com o apoio do software QSR-Nvivo.

O presente estudo terá como base os principais princípios éticos implícitos em investigação, nomeadamente o respeito pelo consentimento livre e esclarecido e o respeito pela vida privada e pela confidencialidade das informações pessoais, desta forma estará garantida a confidencialidade dos dados através da codificação da informação recolhida.

Os resultados desta investigação serão apresentados na dissertação do mestrado em Gerontologia, realizada pela mestranda Diana Devesa, sob orientação da Prof. Doutora Alcione Leite da Silva.

Texto escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

APÊNDICE V – Caracterização dos/as Participantes

Quadro 5 - Caracterização dos Participantes

Participante	Idade (Anos)	Estado Civil	Habilitações Literárias	Religião	Natur.	Residência	Situação Profissional	Nº de Filhos	Data da Migração	Data do Retorno
EAH1	67	Casado	4ª Classe	Evangélica	Casal de Além	Vale da Pinta	Aposentado	1	1972	2003
EAH2	71	Casado	4ª Classe	Católica	Sarrazola	Sarrazola	Aposentado	2	1972	1999
EAH3	72	Casado	9º Ano	Católica	Leiria	Leiria	Aposentado	1	1966	1982
EAH4	79	Casado	4ª Classe	Católica	Santa Maria da Feira	Arcozelo das Mais	Aposentado	6	1965	1980
EAH5	67	Casado	9º Ano	Testemunha de Jeová	Arcozelo das Mais	Arcozelo das Mais	Aposentado	2	1970	1984
EAH6	73	Casado	4ª Classe	Católica	Vilar de Turpim	Guarda	Aposentado	4	1965	1973
EAH7	71	Casado	12º Ano	Católica	Guarda	Guarda	Aposentado	1	1970	2002
EAH8	69	Casado	12º Ano	Católica	Guarda	Guarda	Aposentado	1	1968	1981
EAH9	82	Casado	3ª Classe	Católica	Lustosa	Lustosa	Aposentado	3	1968	1976
EAH10	58	Casado	9º Ano	Católica	Covilhã	Pontével	Aposentado	2	1969	2009
EAH11	61	Casado	Licenciatura	Católica	Sabugal	Guarda	Aposentado	2	1978	2007

Quadro 6 - Caracterização das Participantes

Participante	Idade (Anos)	Estado Civil	Habilitações Literárias	Religião	Natur.	Residência	Situação Profissional	Nº de Filhos	Data da Migração	Data do Retorno
EAM1	63	Casada	4ª Classe	Evangélica	Vale da Pinta	Vale da Pinta	Aposentada	1	1973	2008
EAM2	61	Casada	4ª Classe	Católica	Pontével	Casais da Lagoa	Aposentada	4	1974	2011
EAM3	68	Viúva	4ª Classe	Católica	Cartaxo	Cartaxo	Aposentada	1	1973	2005
EAM4	72	Casada	4ª Classe	Católica	Arcozelo das Mais	Arcozelo das Mais	Aposentada	6	1968	1978
EAM5	65	Casada	4ª Classe	Testemunha de Jeová	São João da Serra	Arcozelo das Mais	Aposentada	1	1972	1984
EAM6	72	Casada	4ª Classe	Católica	Vilar de Turpim	Guarda	Aposentada	4	1966	1973

