



**Universidade do Minho**  
Instituto de Ciências Sociais

Hugo César Peixoto Henriques

**Os Laços da Idade – Envelhecimento e  
ocupação do tempo em Celorico de Basto**





**Universidade do Minho**  
Instituto de Ciências Sociais

Hugo César Peixoto Henriques

**Os Laços da Idade – Envelhecimento e  
ocupação do tempo em Celorico de Basto**

Dissertação de Mestrado  
Mestrado em Sociologia - Área de Especialização em  
Desenvolvimento e Políticas Sociais

Trabalho Efetuado sob a orientação do  
**Professor Doutor Joel Augusto Felizes**

## DECLARAÇÃO

**Nome:** Hugo César Peixoto Henriques

**Endereço eletrónico:** hugo.henriques@hotmail.com

**Número de Cartão de Cidadão:** 13469563 1ZZ3

**Dissertação de Mestrado em Sociologia**

**Área de Especialização em Desenvolvimento e Políticas Sociais**

**Título da Dissertação:** Os Laços da Idade: Envelhecimento e ocupação do tempo em Celorico de Basto

**Orientador:** Professor Doutor Joel Felizes

**Ano de conclusão:** 2014

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho,

Assinatura: \_\_\_\_\_

Hugo César Peixoto Henriques

**À memória do meu pai,  
Às minhas irmãs,  
À minha mãe.**

*Na hora de pôr a mesa, éramos cinco:  
O meu pai, a minha mãe, as minhas irmãs e eu.  
Depois, a minha irmã mais velha casou-se.  
Depois, a minha irmã mais nova casou-se.  
Depois, o meu pai morreu.  
Hoje, na hora de pôr a mesa, somos cinco,  
menos a minha irmã mais velha que está em casa dela,  
menos a minha irmã mais nova que está em casa dela,  
menos o meu pai, menos a minha mãe viúva.  
Cada um deles é um lugar vazio nesta mesa onde como sozinho.  
Mas irão estar sempre aqui.*

*Na hora de pôr a mesa, seremos sempre cinco.  
Enquanto um de nós estiver vivo, seremos sempre cinco.*

**José Luís Peixoto**

## **Agradecimentos**

Ao meu orientador, Professor Doutor Joel Felizes, por ter aceitado orientar-me, por toda a sua disponibilidade e paciência ao longo de toda a elaboração do presente trabalho.

A todos os idosos que participaram no estudo, e aos idosos do programa “*Celorico a Mexer*” dos grupos de Borba da Montanha, Nespereira, Rego e Cerdeira, um muito obrigado por todo o carinho que sempre me deram e continuam a dar.

Aos meus colegas de trabalho do programa Câmara Amiga e “*Celorico a Mexer*”, da Câmara Municipal de Celorico de Basto, em especial à minha coordenadora e amiga Dra. Helena Martinho.

Aos meus colegas e amigos Catarina Pinto, Ana Catarina Sousa, Odete Coelho, Daniela Gomes, Tiago Alves, Carla Fontes, Carlos Oliveira, Luís Oliveira, Sílvia Cunha e Paulo Coutinho pela amizade e companheirismo ao longo destes anos e por todo o apoio na concretização desta etapa.

Aos meus avós António da Cunha, Manuel Henriques e Gracinda Ribeiro, figuras presentes na minha vida, exemplo de um envelhecimento bem-sucedido apesar de todas as adversidades da vida. E à minha avó Adélia Peixoto que apesar de já não estar entre nós, guardarei sempre no coração.

Às minhas irmãs Antonieta e Carla, aos meus cunhados Miguel e Rui, e ao meu afilhado Rodrigo pelo apoio incondicional e incentivo na concretização de mais esta etapa na minha vida.

À minha mãe, por todo esforço, amor, dedicação e orgulho que sempre depositou em mim. E em especial ao meu pai, que desejava esta concretização e que nesta caminhada, a vida não o permitiu. A vocês, devo tudo o que sou. Obrigado pelo apoio íntegro e único.

E por último a todos aqueles que não referi mas que de uma maneira ou de outra me apoiaram na concretização desta etapa.

A todos, Muito Obrigado!

## **Resumo**

O presente estudo foi realizado com o objetivo de conhecer melhor os hábitos de vida diários dos idosos de forma a compreender quais os efeitos destes mesmos hábitos no seu envelhecimento. Foi realizado numa amostra de idosos heterogénea quanto à classe social, à escolaridade, às profissões exercidas e rendimentos, do concelho de Celorico de Basto.

O guião da entrevista aparece dividido em sete partes. E são elas: caracterização dos entrevistados (idade, sexo, estado civil, composição do agregado e local de residência); perfil de preferência de ocupação do tempo; perfil socioeconómico e socioprofissional; condições de saúde; redes sociais e familiares; equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação de tempos livres; e por último as auto percepções em relação à velhice.

Para isso contou-se com uma amostra de 10 idosos, com idades compreendidas entre 65 e os 80 anos de idade. O estudo seguiu uma abordagem metodológica qualitativa com recurso à entrevista como técnica de recolha de dados, evidenciando-se os perfis de preferência de ocupação do tempo, adotados pelos idosos, bem como, a forma como os idosos encaram a sua velhice.

A análise dos dados permitiu concluir que os idosos vivenciam o envelhecimento de diferentes formas, no entanto todos acham importante o convívio e o contacto com a família e amigos como forma de combater a solidão e o isolamento. Constatou-se que existem diferentes formas de ocupação do tempo, que vão desde a realização de atividades domésticas e agrícolas até à utilização da internet e das redes sociais.

Apesar de os entrevistados admitirem alguns problemas de saúde, todos dizem ser autónomos na realização das suas atividades diárias. Verificamos, que manterem-se independentes é uma das suas principais preocupações. Apresentam uma situação económica favorável apesar de alguns terem outras formas de sustento para além da reforma.

De um modo geral, os idosos encaram a sua velhice com otimismo e encontram-se conformados com a sua situação de idosos como sendo o ciclo natural da vida. A maneira como lidam com a velhice depende da história de vida do indivíduo.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Velhice; Tempos livres; Otimismo;

## **Abstract**

This study was carried out to have a wider knowledge of the daily habits of the elderly and therefore understand its effects on their aging process. It was done in the municipality of Celorico de Basto, using an heterogeneous sample of elderly in terms of social background, education level, jobs and income.

The interview is divided into 7 parts: features of the persons (age, gender, civil status, family and place where they live); profile in terms of occupation of time; social, economical and professional profile; conditions of health; family and social bonds; equipments for elderly support and free time occupation services; and their own perception of old age.

The sample contains 10 elderly between 65 and 80 years old. The study pursued a qualitative approach, using the interview as a technique for data collection and it highlights the preferences for the occupation of time chosen by the elderly, as well as how they look at their old age.

The data analysis showed that the elderly react to aging in different ways, but all of them see as very important the social contacts with the family and friends. It was observed that there are different ways of occupation of time: from domestic and agricultural activities to internet and social networks.

Although some of them admitted some health problems, they all claim to be autonomous in their daily routines. We saw that keeping independent is one of their major concerns. They have a good economic situation and some of them have other income apart from their pension.

In general terms, the elderly see their old age with optimism and are resigned to their condition of elderly as a natural cycle of life. The way they deal with old age depends on their own life history.

**Keywords:** Aging; Old age; Free time; Optimism.

## Índice geral

Introdução.....	1
Capítulo I.....	3
1.1. <i>Formulação do problema</i> .....	3
1.2. <i>Questão de investigação</i> .....	4
1.3. <i>Objetivos do estudo</i> .....	4
Capítulo II.....	5
2. Enquadramento teórico do estudo .....	5
2.1. <i>Caracterização do processo de envelhecimento</i> .....	5
2.1.1. Envelhecimento demográfico .....	9
2.1.2. Operação da GNR “Censos Sénior” .....	13
2.2. <i>Teorias do envelhecimento e políticas de envelhecimento ativo</i> .....	14
2.3. <i>Isolamento e solidão</i> .....	18
2.3.1. Redes sociais e familiares.....	21
2.3.2. Atividades lúdicas e recreativas .....	23
2.3.3. Solidão na viuvez e na reforma .....	25
Capítulo III .....	28
3. Caracterização do Concelho de Celorico de Basto .....	28
3.1. <i>Enquadramento territorial e sociodemográfico do concelho</i> .....	28
3.2. <i>Equipamentos e respostas sociais para idosos</i> .....	31
Capítulo IV .....	35
4. Estrutura Metodológica .....	35
4.1. <i>Método de recolha de dados</i> .....	35
4.2. <i>O grupo de amostra</i> .....	35
4.3. <i>Instrumentos e técnicas utilizadas na recolha e análise de dados</i> .....	36
4.4. <i>Procedimentos</i> .....	38
Capítulo V .....	40
5. Resultados .....	40
5.1. <i>Caracterização das pessoas entrevistadas</i> .....	40
5.2. <i>Análise de dados e interpretação</i> .....	43

5.2.1	Atividades diárias .....	43
5.2.2	Perfil socioprofissional e económico.....	48
5.2.3	Condições de saúde .....	53
5.2.4	Redes sociais e familiares.....	55
5.2.5	Equipamentos e serviços de apoio aos idosos .....	58
5.2.6	Auto perceção da velhice.....	62
	Conclusões.....	65
	Bibliografia.....	70
	Anexos .....	77
	Anexo I – Guião da entrevista .....	77
	<i>Anexo II – Sinopses das entrevistas</i> .....	79
	Anexo III - Sinopse e análise geral das entrevistas.....	103

## Índice de tabelas

<b>Tabela 1</b> – Índice de Envelhecimento, por NUTS II, 2001 e 2011.....	10
<b>Tabela 2</b> – População residente por freguesia .....	29
<b>Tabela 3</b> – Índices de envelhecimento, dependência de idosos, jovens e total do Concelho de Celorico de Basto .....	31
<b>Tabela 4</b> – Equipamentos e respostas sociais do Concelho de Celorico de Basto para idosos	32
<b>Tabela 5</b> – Distribuição das idades dos inquiridos, segundo o sexo.....	40
<b>Tabela 6</b> – Estado civil dos inquiridos, segundo o sexo.....	40
<b>Tabela 7</b> – Distribuição das habilitações literárias dos inquiridos, segundo o sexo.....	41
<b>Tabela 8</b> – Distribuição da composição do agregado familiar dos inquiridos, segundo o sexo...41	
<b>Tabela 9</b> – Distribuição do local de residência, segundo o sexo.....	41
<b>Tabela 10</b> – Última profissão exercida, segundo o sexo.....	42
<b>Tabela 11</b> – Número de filhos por pessoa, por sexo.....	42

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> – Determinantes do envelhecimento ativo.....	7
<b>Figura 2</b> – Localização geográfica do Concelho de Celorico de Basto.....	28

## Índice de gráficos

<b>Gráfico 1</b> – Índice de longevidade por NUTS II, 2001 e 2011.....	10
<b>Gráfico 2</b> – Pirâmide etária 2001 – 2011 .....	11
<b>Gráfico 3</b> – Dimensão média das famílias em 2001 e 2011.....	12
<b>Gráfico 4</b> – Operação Censos Sénior 2014 - Números por distrito.....	14
<b>Gráfico 5</b> – Evolução da população residente em Portugal e na Região do Norte, 1991-2011 .29	
<b>Gráfico 6</b> – Evolução da população residente na Região do Tâmega (1991-2011) .....	30

## Introdução

A presente dissertação foi elaborada no âmbito do Mestrado em Sociologia, especialização em Desenvolvimento e Políticas Sociais.

A sociedade é constituída por todos os indivíduos jovens e menos jovens, que contribuem à sua maneira, para o seu crescimento. Segundo dados do INE (2012a), Portugal enfrenta atualmente uma realidade que começa a ganhar um impacto social relevante, isto é, baixas taxas de natalidade e mortalidade, com o aumento significativo dos idosos no conjunto da população do país.

O envelhecimento é um processo ao qual estão sujeitos todos os seres vivos e, embora já muito se tenha estudado sobre este fenómeno, não existe consenso sobre o que o causa. Muitas são as teorias que tentam explicar este fenómeno, no entanto nenhuma oferece uma explicação total e universalmente aceite sobre o processo de envelhecimento (Cabete, 2004).

O termo idoso remete para o envelhecimento. Robert (1994 p. 31 *in* Oliveira, 2005) define o envelhecimento como sendo “*uma perda progressiva, e irreversível da capacidade de adaptação do organismo às condições mutáveis do meio ambiente*”. Mesmo que as pessoas vivam em contextos socioeconómicos semelhantes, as suas perceções acerca do envelhecimento e da velhice podem ser diferentes.

Embora universal, o processo de envelhecimento não afeta todos os indivíduos da mesma forma ou ao mesmo tempo, ou seja, há diferenças de pessoa para pessoa, entre sociedades e culturas, e no mesmo indivíduo também não ocorre da mesma forma nos diferentes órgãos (Berger e Mailloux-Poirier, 1995). Não devemos entender o envelhecimento como sendo apenas biológico uma vez que também se repercute ao nível psicossocial (Cabete, 2004).

Mais grave do que o envelhecimento demográfico é a ausência/insuficiência das respostas adequadas aos idosos. Quaresma (2004) refere que a ausência, insuficiência ou inadequação de respostas sociais para a satisfação das necessidades humanas básicas diárias, ou uma articulação deficiente entre o indivíduo e a sociedade pode levar a que o idoso adote estratégias inadequadas para a sua saúde física e mental.

Um dos problemas principais que atingem os idosos é a solidão. Segundo Melo e Neto (2003) uma das formas de combater esse sentimento é a participação em grupos. A

participação em atividades lúdico-recreativas permite aos idosos passar o seu tempo de uma forma ativa.

A família tem um papel importante no bem-estar do idoso, no entanto na ausência desta, as redes de vizinhança têm um papel crucial na vida das pessoas que vivem isoladas. O sentimento de solidão, associado ao isolamento social, surge muitas vezes associado à diminuição das redes sociais.

Com este estudo pretendemos perceber “*de que forma as atividades diárias dos idosos influenciam o seu envelhecimento*”. Trata-se de um estudo de cariz qualitativo recorrendo à entrevista como instrumento de recolha de dados. O estudo foi realizado em Celorico de Basto junto de 10 idosos tendo em vista responder à questão de investigação já referida e aos objetivos a ela associados.

Definir a categoria velhice é complexo, pois implica múltiplas dimensões: a biológica, a cronológica, a psicológica, a existencial, a cultural, a social, a económica, a política, entre outras. A tendência do envelhecimento demográfico e a configuração das políticas sociais, a nível nacional e europeu, justifica a pertinência de estudos mais localizados sobre o envelhecimento.

No presente trabalho foi tido em conta a diversidade de modos de ocupação do tempo tendo em conta o quotidiano de cada um dos indivíduos entrevistados. As experiências de vida e as redes de relações diárias foram outros dos fatores analisados para compreender o modo como os indivíduos lidam com o seu envelhecimento. O modo como os idosos viveram, reflete-se na forma como encaram a sua velhice e como lidam com as situações que vão surgindo diariamente.

O estudo encontra-se dividido em cinco capítulos. No primeiro capítulo pretende-se enquadrar o problema identificando a questão e os objetivos da investigação. O segundo capítulo destina-se ao enquadramento teórico, sendo aqui caracterizadas as temáticas mais relevantes para a realização do estudo, tais como as do envelhecimento demográfico, das políticas sociais na velhice, da importância das redes sociais e das atividades lúdico-recreativas, entre outras. No terceiro capítulo é feito o enquadramento sociodemográfico e territorial do concelho de Celorico de Basto, onde se centra o nosso estudo, bem como dos equipamentos e respostas sociais para idosos do concelho. No quarto capítulo é apresentada a metodologia utilizada na realização do estudo, desde o tipo de estudo, a amostragem, o instrumento de colheita de dados e o método de recolha e análise de dados. E por último, no quinto capítulo, é feita a interpretação e discussão de dados recolhidos.

## Capítulo I

### 1.1. *Formulação do problema*

O aumento da esperança média de vida e o envelhecimento da população são fenómenos que se processam a uma velocidade muito acelerada, assistindo-se ao aumento das pessoas idosas e à diminuição dos mais novos. Assim sendo, verifica-se que o envelhecimento acarreta problemas de ajustamento devido à mudança de papéis, ou seja, na passagem da vida ativa para a reforma.

Por sua vez, a sociedade atual é vista como sendo uma sociedade de consumo que se rege por valores materiais privilegiando os indivíduos ativos, o que leva a que tanto o envelhecimento como a velhice sejam encarados como uma patologia (Martins, 2006).

O envelhecimento é um fenómeno global que afeta os idosos e as famílias de todos os estratos sociais e ao tornar-se um problema social leva a que seja necessária a criação de “políticas de velhice” para estreitar as relações entre a velhice e a sociedade (Fernandes, 1997).

Os diferentes percursos de vida determinam, em grande medida, os recursos das pessoas idosas no seu estado atual. Rejeitamos a visão de uma suposta terceira idade homogénea, mas, não deixamos de colocar a hipótese de se verificar a nível intraindividual, uma indiferenciação de sistemas em que as várias esferas da vida biológica, psicológica e social, estão de tal forma interligadas que a alteração em qualquer um dos sistemas tem implicações diretas e profundas nos outros.

Segundo Bourdieu, *“a representação social de velhice constrói-se através de valores simbólicos que acompanham o indivíduo na trajetória de vida o que leva a dizer que cada indivíduo é o produto de um processo dinâmico de socialização que implica a interação das dimensões da vida humana, familiar, escolar e trabalho. Cada indivíduo tem vivências em campos distintos que interagem com as disposições e posições de cada um, donde emerge o estilo de vida e a perceção do mundo”* (Bourdieu, 1989 in Vaz, 2008 p. 123). Desta forma, mesmo que as pessoas idosas vivam em contextos socioeconómicos semelhantes, as suas perceções acerca do envelhecimento e da velhice podem ser diferentes.

## 1.2. *Questão de investigação*

A questão de investigação pretende exprimir aquilo que se pretende ao longo do estudo, funcionando como um fio condutor da investigação.

A pesquisa centra-se nas vivências atuais dos idosos de Celorico de Basto, através das suas atividades diárias. Ou seja, em perceber de que forma, as vivências do percurso de vida se refletem nas atividades atuais enquanto pessoa idosa.

Cada vez mais se verifica o envolvimento das pessoas mais velhas em atividades de voluntariado e de programas de ocupação de tempos livres, sendo fatores importantes no prolongamento da vida ativa e autónoma, permitindo assim que o idoso se sinta inserido na sociedade.

O concelho de Celorico de Basto apresenta elevados valores de pessoas com mais de 65 anos de idade. Com o intuito de perceber como esse grupo etário vive a sua velhice, procedemos à elaboração deste estudo com vista a compreender como as atividades diárias por eles executadas influenciam o seu envelhecimento, bem como perceber a forma como auto percecionam a sua velhice.

Tendo em conta os pressupostos teóricos abordados ao longo do presente trabalho, sobre o envelhecimento, definimos como objeto de estudo perceber ***“A influência das atividades diárias no envelhecimento dos idosos de Celorico de Basto.”***

## 1.3. *Objetivos do estudo*

O nosso estudo assenta na questão de investigação, isto é, em perceber de que forma os hábitos de vida dos idosos influenciam no seu envelhecimento. Para melhor conseguir perceber esta questão foram definidos três objetivos de estudo, e são eles:

- Perceber se os serviços de apoio a idosos existentes são os adequados à melhoria da qualidade de vida;
- Identificar perfis de preferência de ocupação do tempo;
- Perceber como os idosos encaram a sua velhice.

## Capítulo II

### 2. Enquadramento teórico do estudo

#### 2.1. *Caracterização do processo de envelhecimento*

O envelhecimento é um processo inevitável a que estão sujeitos todos os seres vivos. É um processo multifatorial que leva a uma deterioração fisiológica do organismo sendo o sinal mais evidente a diminuição da capacidade de adaptação às alterações do meio ambiente. No entanto, sendo o envelhecimento um processo universal, não afeta todos os indivíduos da mesma forma ou ao mesmo tempo: existem diferenças de pessoa para pessoa, entre sociedades e culturas (Berger e Mailloux-Poirier, 1995 *in* Cabete, 2004).

O envelhecimento designa um conjunto de processos físicos, mentais e comportamentais na sua vertente estrutural e afetiva, que o organismo humano sofre no decurso do seu desenvolvimento. É um fenómeno dinâmico que engloba transformações do organismo, quer de natureza biológica, quer de natureza psicológica, desenvolvidas em função do tempo (Fontaine, 2000 *in* Rodrigues, 2008 p. 14).

Neto (2008) considera que o envelhecimento é uma etapa que não pode ser vista como um fim de vida, mas como uma etapa com características e valores próprios e uma nova forma de olhar o mundo, pois a cidadania é construída por todos os indivíduos e só é possível quando todos tiverem direitos e deveres iguais.

Quando se fala em envelhecimento pode apontar-se para dois conceitos diferentes, o de envelhecimento individual e o de envelhecimento coletivo.

O envelhecimento individual divide-se entre o cronológico e o biopsicológico. Relativamente ao envelhecimento/idade cronológica podem distinguir-se três categorias sendo elas, os idosos jovens (dos 65 aos 75 anos), os idosos (dos 75 aos 84 anos), e os muito idosos (idades superiores a 85 anos) (Rendas, 2001 *in* Fontinha, 2010 p. 20).

No que diz respeito ao envelhecimento biopsicológico, este embora sendo um reflexo do envelhecimento cronológico, é vivido de maneira diferente em cada indivíduo. Depende das suas vivências, estilos de vida, hábitos, género, condicionantes genéticas e da própria sociedade em que vive, por isso cada pessoa manifesta os sinais de envelhecimento de modo singular (Rosa, 2012 p. 20).

O envelhecimento coletivo também pode ser demográfico ou *societal*. Para compreender o envelhecimento demográfico é necessário compreender que existem idades em que os indivíduos são classificados, indistintamente, em categorias fixas (idades jovem, ativa e idosa). É a partir desta categorização que se desenvolve o conceito de envelhecimento demográfico, ou seja, a população envelhece quando a população idosa passa a valer mais em termos estatísticos (Rosa, 2012 p. 22).

Quanto ao envelhecimento *societal* embora pareça estreitamente ligado ao demográfico, pode verificar-se que a população esteja a envelhecer mas a sociedade não. A sociedade sente-se ameaçada com a sua própria evolução etária e com as mudanças que em si acontecem, pois o envelhecimento pode levar à fragilização da economia, da inovação, ao agravamento nos custos indiretos do trabalho e das despesas com os cuidados de saúde, entre outros. O princípio, segundo o qual se definiu que uma pessoa mais velha é menos produtiva, menos recetiva e mais resistente à mudança tecnológica do que uma pessoa mais nova, não tem fundamento científico. Assim sendo, o envelhecimento *societal* corresponde à estagnação de certos pressupostos organizativos da sociedade (Rosa, 2012 p. 25).

Pode falar-se em diversos tipos de idade: a idade cronológica, que é aquela que está registada no bilhete de identidade; a idade jurídica, que determina a idade em que o indivíduo assume determinados direitos e deveres na sociedade em que está inserido; a idade física e biológica, que está relacionada com o envelhecimento orgânico e ritmo a que cada indivíduo envelhece; a idade social, que se refere ao papel, estatutos e hábitos da pessoa e a idade psicoafectiva que tem a ver com as competências comportamentais que o indivíduo mobiliza em resposta às alterações do meio ambiente e reflete a sua personalidade e emoções (Levet-Gautrat, 1985 *in* Freitas, 2011 p. 15).

O envelhecimento populacional é uma realidade contemporânea que se traduz no aumento da importância dada aos idosos. A tomada de consciência desta problemática levou à implementação de ações na área da saúde e da ação social, de modo a proporcionar uma vivência mais positiva da terceira idade (Vieira, 2003).

Deste modo, pretende-se que os idosos tenham um envelhecimento bem-sucedido, que para Freire (2000 *in* Santos, 2008 p. 7) se caracteriza como sendo uma competência adaptativa generalizada para responder com flexibilidade aos desafios. Essas capacidades podem ser a nível emocional, cognitivo e comportamental.

Assim sendo, as teorias do envelhecimento bem-sucedido defendem que a qualidade de vida do idoso se define na criação de objetivos, lutando para os alcançar e assim alcançarem o bem-estar (Seabra, 1995 *in* Santos, 2008 p. 7).

É essencial promover aos idosos um envelhecimento ativo e saudável através da promoção de atividades diárias que contribuam para o seu bem-estar.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), no seguimento da II Assembleia Mundial do Envelhecimento, realizada em Madrid no ano de 2002, avançou com o conceito de Envelhecimento Ativo, como sendo o “*processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem*” (OMS, 2008 p.10).

Cada momento das esferas de vida contribui para uma melhor adaptação ao processo de envelhecimento a que a OMS chama de “determinantes” e podem ser eles de ordem pessoal, comportamental, económica, do meio físico, sociais e de saúde (OMS, 2008).



**Figura 1** - Determinantes do envelhecimento ativo, segundo a OMS (2008)

Para que o envelhecimento seja considerado saudável é necessário que os idosos se mantenham ativos de modo a poder conservar as capacidades físicas e mentais (Carneiro, 2012 p. 62).

O envelhecimento deve ser considerado um bem resultante da melhoria generalizada das condições de vida, introduzidas pelo sucesso das políticas sociais públicas como as de saúde, no entanto, é necessário encontrar os mecanismos certos para garantir a solidariedade intergeracional no presente e no futuro de modo a responder às necessidades emergentes do envelhecimento.

A OMS define a Qualidade de Vida como sendo a “*percepção do indivíduo do seu lugar na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*” (Carneiro, 2012 p. 78). Ou seja é influenciada pela saúde física da pessoa, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais e a relação com os elementos essenciais do seu ambiente.

A saúde é uma área de extrema importância na qualidade de vida, e tornou-se importante quando se passou da abordagem da saúde, de uma ênfase biomédica da saúde, para uma ênfase biopsicossocial (Paúl, 2005). A saúde é um fator determinante na criação de bem-estar, de capacidade de trabalho e de felicidade pessoal dos indivíduos sejam eles jovens ou idosos. Vai para além do bem-estar físico, psicológico e emocional. O conceito que cada indivíduo tem de saúde é influenciado pelo meio no qual as pessoas vivem e se desenvolvem.

A OMS (2008) define saúde como sendo um estado de complexo bem-estar físico, mental e social e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.

O indivíduo procura o equilíbrio em cada momento da sua vida de acordo com os desafios que lhe são colocados. Neste sentido, a saúde é o reflexo de que todo o indivíduo deseja atingir o estado de equilíbrio que se traduz no controlo do sofrimento, no bem-estar físico e no conforto, emocional, espiritual e cultural.

Para se identificar a qualidade de vida de um indivíduo a OMS propõe que se deve ter em atenção seis “domínios” e vinte e quatro “áreas”. E são eles:

- 1º Campo físico (dor e desconforto; energia e fadiga; dormir e repouso);
- 2º Âmbito psicológico (sentimentos positivos; pensar; aprendizagem; memória e concentração; estima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos);
- 3º Níveis de independência (mobilidade; atividades da vida diária; dependência de remédios ou de ajuda médica; capacidade para trabalhar);
- 4º Relações sociais (as relações pessoais; apoio social; atividade sexual);
- 5º Envolvência (segurança física; ambiente do local de residência; recursos financeiros; serviços de cuidados de saúde e sociais, sua disponibilidade e qualidade; oportunidade para adquirir novas competências e informações; participação e oportunidades para participar em atividades recreativas; ambiente; transportes);
- 6º Espiritualidade/religião/crenças pessoais (Carneiro, 2012 p. 78).

### 2.1.1. Envelhecimento demográfico

Nos estudos existentes em Portugal considera-se pessoa idosa os homens e as mulheres com idade igual ou superior a 65 anos, que se associa à idade de reforma (INE, 2012a).

O envelhecimento demográfico é um dos desafios do século XXI, sendo necessário a criação de políticas que, por um lado, promovam a natalidade e, por outro lado, a criação de mecanismos que permitam aos idosos envelhecer com qualidade de vida.

A população em Portugal, à data do momento censitário, era de 10 562 178 pessoas, mais 2% da população que em 2001, das quais 5 046 600 (47,8%) são homens e 5 515 578 (52,2%) são mulheres (INE, 2012a).

À semelhança dos censos de 2001, a estrutura etária da pirâmide viu diminuir a sua base, que corresponde à população mais jovem, e alargou o seu topo com o aumento da população com mais de 65 anos. Nos últimos dez anos, o escalão etário dos 30 aos 69 anos passou de 51% a 54% da população residente, e a população com mais de 70 anos passou de 11% a 14%, em 2011.

A população residente em Portugal com mais de 65 anos, é de 2 010 064 pessoas, representando 19% da população total. Cerca de um terço dos idosos encontra-se na região Norte, seguida pelas regiões Centro e Lisboa. O aumento da esperança média de vida, a desertificação e a transformação do papel da família nas sociedades modernas terão, certamente, contribuído para explicar as mudanças observadas e as diferenças que se verificam entre as regiões do país (INE, 2012a).

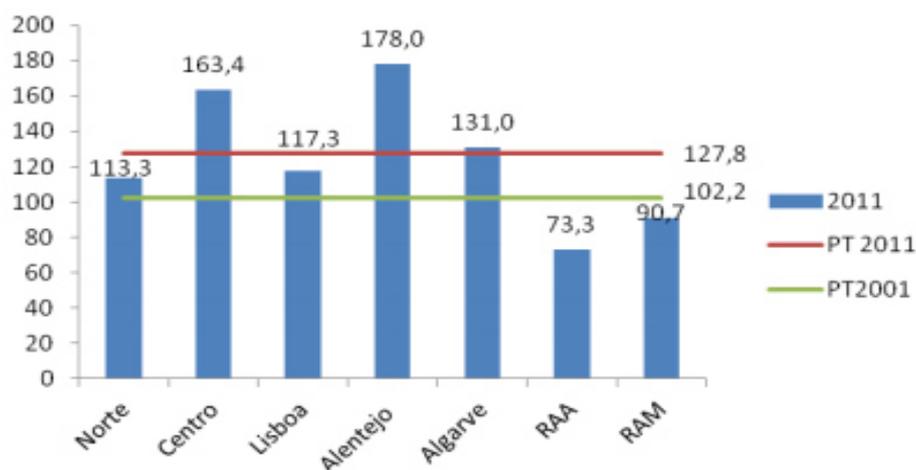
Verifica-se na última década, o aumento de 3 anos na idade média da população, passando a ser de 43,2 anos nas mulheres e 40,3 anos nos homens.

Deste modo, os índices demográficos apontam para o envelhecimento da população, sendo que, o índice de envelhecimento passou de 102,6 em 2001 para 127,6 em 2011 e o índice de longevidade de 41,42 em 2001 para 47,86 em 2011 (INE, 2012a).

		Portugal	Norte	Centro	Lisboa	Alentejo	Algarve	R. A. Açores	R. A. Madeira
<b>Índice de Envelhecimento<sup>1</sup></b>									
2001	Rv	102,6	80,7	130,5	102,4	163,6	126,0	60,6	72,1
2002	Rv	104,0	82,9	132,3	102,5	165,2	124,5	61,2	72,7
2003	Rv	105,5	85,3	134,3	103,2	166,1	122,8	61,5	72,9
2004	Rv	107,6	88,0	136,9	104,5	167,7	121,9	62,1	73,4
2005	Rv	109,3	90,5	138,8	105,7	167,9	120,5	63,0	74,2
2006	Rv	111,5	93,3	141,3	107,3	169,0	120,0	64,4	75,2
2007	Rv	113,8	96,5	143,8	109,0	169,9	119,1	65,3	76,4
2008	Rv	116,4	100,2	146,5	111,0	170,5	118,9	66,7	78,0
2009	Rv	119,3	104,2	149,5	113,5	171,3	119,1	68,6	80,1
2010	Rv	123,9	109,5	155,7	117,4	173,2	121,2	70,9	82,8
2011	Rv	127,6	114,1	160,7	119,7	175,0	125,3	72,3	87,0

<sup>1</sup> Valores revistos com base na série de Estimativas Definitivas de População Residente (2001-2010) e na nova série de Estimativas Provisórias de População Residente (2011).

**Tabela 1 - Índice de Envelhecimento, por NUTS II, 2001 e 2011 (INE)**



**Gráfico 1 - Índice de Longevidade, por NUTS II, 2001 e 2011 (INE)**

O envelhecimento demográfico, característico das sociedades atuais, traduz-se em alterações da estrutura etária da população e resulta dos denominados “envelhecimento de topo” (aumento do número de pessoas idosas) e “envelhecimento de base” (diminuição do número de jovens), podendo ainda resultar na combinação de ambos os processos “duplo envelhecimento”.

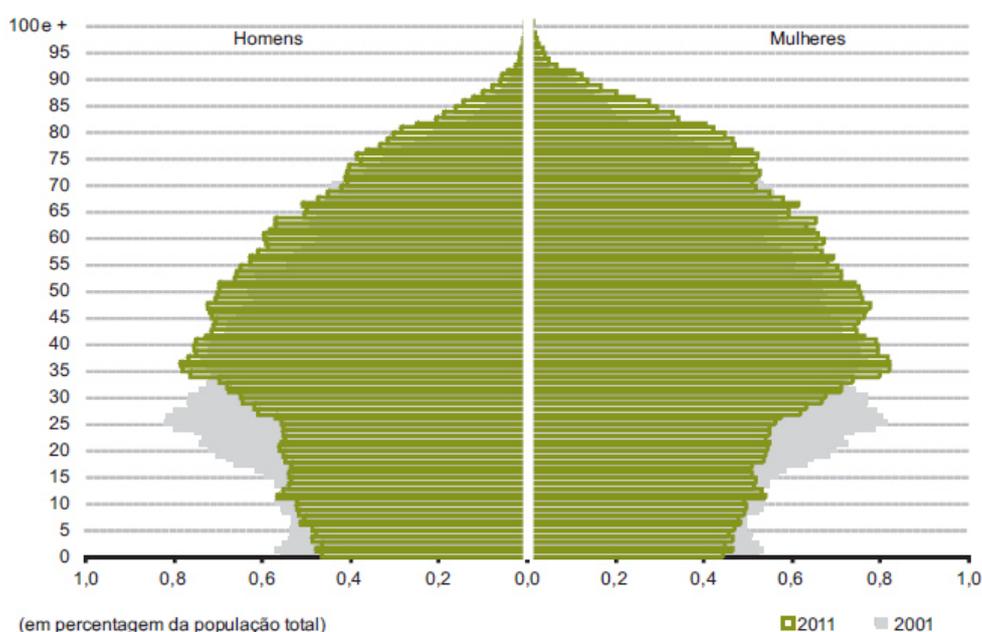
As causas do envelhecimento demográfico podem ser provocadas pelo declínio da mortalidade e o aumento da esperança média de vida ou então, pela diminuição da taxa de natalidade (envelhecimento da base) (Fernandes, 1997).

A partir de 1940 a população idosa cresce a um ritmo mais rápido da restante população, assumindo uma tendência que se veio verificar definitiva. (Fernandes, 1997).

A estrutura etária é hoje uma das prioridades no estudo do aumento do envelhecimento demográfico uma vez que se verifica o aumento da esperança média de vida e o declínio da natalidade. Passamos então de um modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados, para um fenómeno em que ambos os fenómenos atingem valores baixos (Rafart, 2006).

Para Azeredo (2011) o envelhecimento demográfico é a alteração mais importante na estrutura populacional, com repercussões no padrão geral de desenvolvimento socioeconómico.

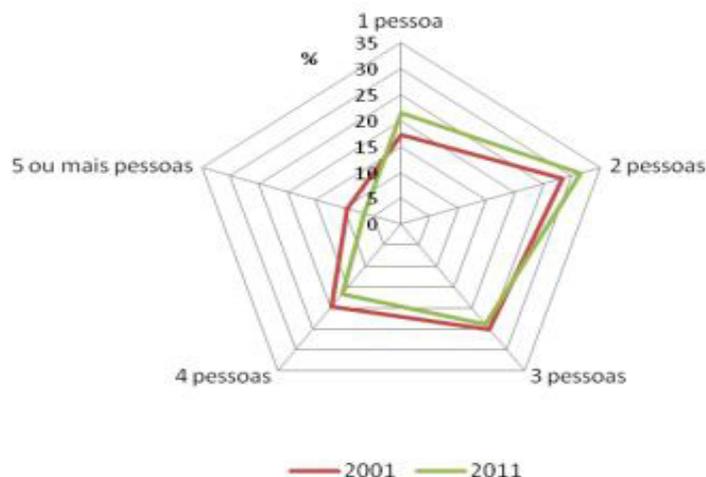
Costa (2002) considera a terceira idade como uma população em crescimento, relativamente à restante população que se manterá durante décadas.



**Gráfico 2 - Pirâmides etárias 2001-2011 (INE)**

Para McPherson (1999) o aumento da população idosa está associado às conquistas do conhecimento médico, à melhoria do nível da população, nomeadamente na urbanização, saneamento, trabalho, alimentação e higiene.

A nível da família verifica-se que em relação a 2001, aumentou em cerca de 11% o número de famílias clássicas, atingindo as 4 043 726. No entanto, as famílias são hoje mais pequenas sendo em média de 2,6 sendo que as R. A. da Madeira e Açores com 3,0 por família (INE, 2012).



**Gráfico 3** - Dimensão média das famílias, em 2001 e 2011 (INE)

Em 2011 verificou-se ainda que, as famílias clássicas constituídas por uma só pessoa representam cerca de 21% do total de famílias, o que corresponde a 866 827 famílias. As famílias unipessoais constituídas por uma pessoa idosa, correspondem a 10% do total de famílias clássicas (INE, 2012a).

A situação de idosos a viverem sós não é homogênea, verificando-se diferenças significativas. De acordo com os censos de 2011, cerca de 1 205,5 milhares de pessoas com 65 ou mais anos viviam sós e 797,9 milhares na companhia exclusiva de outros idosos.

A Nível Europeu, o envelhecimento da população resulta dos progressos consideráveis realizados nos domínios económico, social e médico em termos de serviços prestados. Este envelhecimento da população decorre de várias tendências demográficas simultâneas (Comunicação da Comissão das Comunidades Europeias, 2006):

- O número médio de filhos por mulher é 1,5 filhos na União Europeia (UE) em 2006, enquanto o limiar de renovação das gerações é 2,1. A UE prevê para 2030 uma taxa de 1,6;

- O declínio da fecundidade, “*baby crash*”, seguiu-se ao “*baby-boom*” que está na origem da grande parte das pessoas dos 45-65 anos na população europeia, o que coloca alguns problemas em termos de financiamento das reformas;

- A esperança média de vida (que aumentou 8 anos entre 1960 e 2006) poderá ainda aumentar 5 anos entre 2006 e 2050, fazendo assim aumentar a proporção de

peças com idades de 80 e 90 anos, peças essas que estão frequentemente em situação de fragilidade;

- A imigração (1,8 milhões de imigrantes com destino à UE em 2004, 40 milhões em 2050 segundo as projeções do Eurostat) poderia compensar os efeitos da baixa fecundidade e do prolongamento do tempo de vida.

Estas tendências reduzirão ligeiramente a população total da UE, que ficará igualmente muito mais idosa. O número de europeus em idade de trabalhar (dos 15 aos 64 anos), na UE-25, diminuirá 48 milhões entre 2006 e 2050 e a taxa de dependência deverá duplicar, atingindo 51% em 2050. Esta mudança demográfica acompanhar-se-á de perturbações sociais profundas (proteção social, alojamento e trabalho) em todos os países afetados pelo desafio do envelhecimento da população (Comunicação da Comissão das Comunidades Europeias, 2006).

#### 2.1.2. Operação da GNR “Censos Sénior”

O Ministério da Administração Interna promove o **Programa Apoio 85 – Idosos em Segurança** que tem como objetivos: promover as condições de segurança e a tranquilidade das peças idosas; promover o conhecimento do trabalho da GNR junto dos mais idosos; ajudar na prevenção e evitar situações de risco. Através do reforço do policiamento dos locais públicos mais frequentados por idosos e na criação de uma rede de contactos diretos e imediatos entre os idosos e a GNR, em caso de necessidade (GNR, 2010).

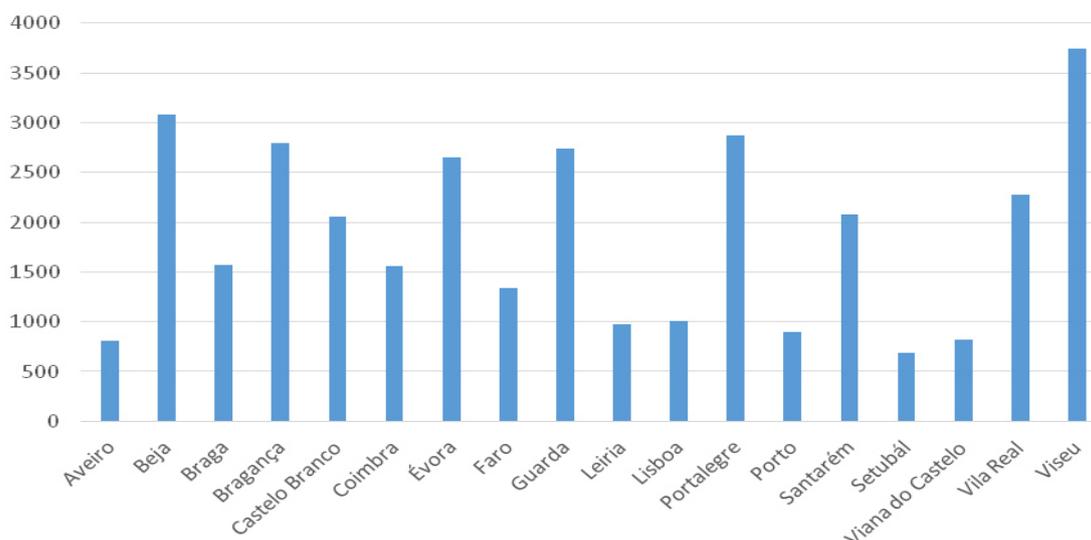
De 15 de janeiro a 15 de fevereiro de 2014, a Guarda Nacional Republicana levou a cabo em todo o país a operação “Censos Sénior” na qual se registou 33 963 idosos a viverem sozinhos ou isolados, mais 5 766 que em 2013 (Cabral, 2014).

Dos 33 963 idosos sinalizados, 21 286 vivem sozinhos, 4 281 residem em locais isolados e 3 026 vivem sozinhos e isolados. Encontraram-se também 5 370 que vivem acompanhados, mas numa situação de vulnerabilidade, dadas as suas limitações físicas e psicológicas (Cabral, 2014).

As estatísticas da GNR registam também os idosos que, mesmo não vivendo sozinhos ou isolados, necessitam de um acompanhamento especial, ou seja, aqueles que vivem na companhia de outros idosos.

São sobretudo as regiões do Interior que apresentam maior número de idosos vulneráveis (Gráfico 4). O distrito de Viseu lidera com 3745 situações, seguido de

Portalegre com 2869, Bragança com 2791 e Guarda com 2745 idosos sinalizados (Ramos, 2014).



**Gráfico 4** - Operação “Censos Sénior 2014”: números por distrito (GNR)

## 2.2. *Teorias do envelhecimento e políticas de envelhecimento ativo*

O envelhecimento traduz-se por uma diminuição das capacidades de adaptação ao meio e às agressões da vida. Cada indivíduo é portador de uma carga genética distinta, o que lhe confere diferentes processos de envelhecimento (Costa, 2002).

Zimerman (2000, *in* Pereira, 2010 p. 5) defende que envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais do indivíduo. Alterações que são graduais e naturais de acordo com as características genéticas de cada indivíduo bem como do seu modo de vida. Refere ainda que a velhice não é uma doença, mas sim uma fase na qual fica mais suscetível a elas.

Mauritti (2004) refere que podemos encontrar duas visões distintas para o termo idoso e velhice. Por um lado temos o idoso como sendo um ser humano em situação de pobreza, isolamento social, solidão, doença e dependência, culminando a sua vivência em exclusão e sofrimento. Por outro lado, temos a velhice como uma época de reflexão e de dedicação a atividades, constituindo assim, o conceito de envelhecimento ativo.

Bengtson e Schaie (1999) editaram o “Manual das Teorias do Envelhecimento” que é referido por Oliveira (2005), onde constam as teorias biológicas (teorias do stress, teorias neuro-psicológicas e outras), teorias psicológicas (cognitivas, psicossociais e emotivas) e as teorias sociais (antropológicas, construtivas e político-económicas).

Fernández-Ballesteros (2004 *in* Oliveira, 2005) divide as teorias do envelhecimento em teorias biológicas (genéticas, celulares, sistêmicas, entre outras), teorias psicológicas (teorias do desenvolvimento segundo Erikson) e teorias sociológicas (teoria da desvinculação, da subcultura, da modernização e outras).

Podemos assim dividir o envelhecimento em três teorias, e são elas: as teorias biológicas, as teorias psicológicas e as teorias sociais do envelhecimento.

O envelhecimento fisiológico diz respeito às alterações biológicas sofridas ao longo dos tempos pelo indivíduo. A senescência é um processo natural que compromete os aspetos físicos e cognitivos do indivíduo (Teixeira, 2006 p. 4).

Segundo Leite (1990, *in* Teixeira, 2006 p. 5), o envelhecimento fisiológico depende do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância ou adolescência, tais como fumar, praticar exercício físico, ingerir alimentos saudáveis, etc.

Também Berger e Mailloux-Poirier (1995) defendem que ao longo do processo do envelhecimento, todos os sistemas do organismo sofrem alterações que modificam os comportamentos individuais.

Relativamente à teoria psicológica, esta é influenciada por fatores individuais de declínio lento e, posteriormente, acentuado das capacidades que o indivíduo desenvolvia anteriormente.

A saúde psicológica das pessoas idosas evoca, a maioria das vezes, uma imagem muito negativa, como a perda de memória, confusão e senilidade (Squire, 2005). No entanto, pode afirmar-se que é possível conservar a saúde mental até ao fim da vida (Berger e Mailloux-Poirier, 1995).

O envelhecimento social está relacionado com o facto de os idosos não terem atividades suficientes para completar o seu tempo, que os leva a sentirem-se excluídos, gerando sentimentos de inutilidade e vazio.

Na velhice assiste-se a uma redução da atividade social devido a vários fatores e perdas: reforma, viuvez, independência dos filhos; perda de autoestima, amigos, etc.

A diminuição das relações sociais pode ser explicada tendo como base as seguintes teorias: a teoria da desvinculação; a teoria da atividade e a teoria da seletividade socio emocional (Oliveira, 2012 p. 60).

Na teoria da desvinculação, o indivíduo à medida que envelhece, vai desinvestindo ou afastando-se dos papéis sociais que anteriormente representava, envolvendo-se menos social e emocionalmente (Barros, 2005). A sociedade limita a oferta de papéis ao indivíduo, no entanto o envelhecimento é inevitável para todas as

peessoas. Ao deixar determinados papéis, o idoso fica com mais tempo livre para ocupar o seu tempo com interesses pessoais. Deste modo pode ser encarada como sendo otimista. Existe de facto uma perda gradual de papéis fundamentais quando nos avizinhamos da faixa etária designada por idosos, mas esta perda pode não estar associada diretamente à idade, mas à sua situação de saúde, ao decréscimo de recursos monetários e à redução de oportunidades (Serafim, 2007 p. 40).

A teoria da atividade é partilhada por sociólogos e psicólogos e enfatiza a importância da atividade para um envelhecimento saudável. Influencia as políticas sociais que potenciam a atividade na velhice (envelhecimento ativo) (Dias, 2005 p. 255). É necessário que o envelhecimento seja um prolongamento da idade ativa do indivíduo embora que condicionada por exemplo com a saúde. Verifica-se uma relação direta entre a satisfação com a vida e os papéis sociais desempenhados e a intensidade das relações sociais ocorridas.

Na teoria da seletividade socio emocional as relações sociais afetam sobretudo os contactos mais secundários e as relações mais íntimas mantêm-se inalteráveis (Oliveira, 2012 p. 60).

Os idosos quando se sentem integrados no meio, adotam uma atitude psicossocial positiva e encaram com serenidade o processo de envelhecimento. (Berger e Mailloux-Poirier, 1995)

As várias teorias apresentadas são importantes na compreensão do papel do indivíduo na sociedade, no entanto, existem dificuldades em encontrar modelos gerais e totais que descrevam um processo tão complexo e diversificado como é o do envelhecimento.

A sociedade contemporânea rege-se por valores materiais em que se privilegiam apenas os indivíduos ativos, pelo que os idosos sem autonomia são colocados de parte, o que leva ao seu isolamento e conseqüentemente a uma situação de dependência.

O envelhecimento ao ser encarado como um problema social necessita da criação de medidas orientadas para a velhice que se designam de políticas de velhice, estas são definidas como sendo “*o conjunto de intervenções públicas, ou ações coletivas, cujo objetivo consiste em estruturar de forma explícita ou implícita as relações entre a velhice e a sociedade*” (Fernandes, 1997 in Martins, 2006 p. 127).

A 5 de Abril de 2012 foi elaborada uma resolução da Assembleia da República nº. 61/2012, que recomenda no seu art.º 3 que se “*Incentive o voluntariado de vizinhança, coordenado pelos concelhos locais de ação social e em estreita articulação com as*

*forças de segurança e os serviços da segurança social, com o fim de **identificar pessoas idosas em situação de isolamento, abandono e violência**, e encaminhar para a rede social ou comissões sociais de freguesia que devem providenciar, tendo em consideração a vontade e autonomia da pessoa idosa, as respostas adequadas junto das entidades competentes*”. No art.º 4 que se “**Valorize o envelhecimento ativo**, nomeadamente com o voluntariado sénior, potenciando o relacionamento intergeracional através da troca de experiências, da passagem de testemunho cultural e assegurando um combate efetivo ao isolamento da pessoa idosa e favorecendo a sua saúde física e mental.” E no art.º 5 que se “*Generalize a utilização da tecnologia, com especial relevo para a telemática, **garantindo a segurança, vigilância, monitorização eletrónica e alarme das pessoas idosas.***”

O envelhecimento ativo visa reconhecer o idoso como membro integrado na sociedade que contribui para o seu desenvolvimento através da participação em questões sociais, culturais, económicas, cívicas, entre outras (Moura, 2012). Tem como objetivos base, a prevenção do isolamento social e da solidão das pessoas idosas.

Segundo a perspectiva de Naegele (1999) e Walker (2002) ambos citados em Ferreira (2011 p. 9), o envelhecimento ativo não se pode reduzir à vertente económica e deve ter em conta o curso de vida dos indivíduos e a sua condição social.

Assim sendo, segundo os mesmos autores, em primeiro lugar é necessária a criação de estratégias pró-ativas de emprego que contribuam para combater as discriminações associadas à idade, caso contrário, com a ausência de desincentivo à reforma antecipada e o aumento da idade da mesma leva a que corram sérios riscos de pobreza. Em segundo lugar deve reconhecer-se o direito por parte dos cidadãos a um rendimento condigno como condição indispensável à participação na vida social. Em terceiro lugar, o sistema de saúde deveria desenvolver uma medicina preventiva que corrija a relação entre as más condições de saúde e o trabalho.

As mudanças ao nível psicológico, físico e social levam a que o idoso para melhorar a sua qualidade de vida se veja obrigado a recorrer aos amigos, vizinhança e instituições, de modo a conseguir obter respostas.

O processo de envelhecimento (físico, psicológico e social) é em parte influenciado pelo contexto social em que a pessoa envelhece. O ambiente rural fomenta menos pressão sobre os idosos. Muitos deles cuidam dos seus animais e de parcelas de terrenos, conservando-se ativos e habilitados até que a força física o possibilite (Lawton,

1989 in Teixeira, 2010 p. 16). Por sua vez, os idosos que vivem em meio urbano correm o risco de viver cada vez mais sós, menosprezados sem qualquer visibilidade social.

O aumento da procura de apoios para a população mais idosa levam ao alargamento da rede de instituições de alojamentos para idosos, em consequência emerge uma ação social, que é maioritariamente exercida pelas IPSS financiadas pelo Estado mediante protocolos de cooperação (Neves, 1998 in Martins, 2006 p. 126).

Em Portugal, embora que insuficientes existem vários equipamentos disponíveis, nomeadamente: lares de idosos, centros de dia, unidades de cuidados continuados e centros de convívio. Paralelamente a estas vão surgindo outras formas de responder às necessidades da população idosa tais como o serviço de apoio domiciliário, as famílias de acolhimento, as colónias de férias e o termalismo.

Para além dos apoios descritos, existem também apoios de carácter financeiro, tais como as reformas, o complemento solidário para idosos e o complemento por dependência.

Segundo Capucha (2005 p. 342) para ser possível atender às necessidades das pessoas idosas é necessário o desenvolvimento de duas áreas de políticas sociais: as políticas de ação social, expandindo os equipamentos sociais e as políticas de pensões, aumentando o montante das prestações.

As respostas sociais e programas disponíveis para este grupo de pessoas têm por objetivo, tanto quanto possível, a promoção de condições de autonomia e bem-estar, favorecendo a sua permanência no domicílio e no seu meio familiar e social e privilegiando a sua inserção social e comunitária.

### 2.3. *Isolamento e solidão*

O aumento do número de idosos, verificado com base nos resultados dos censos de 2011 e o conseqüente aumento do número de idosos a viverem sozinhos, origina a problemática do isolamento social. Neste sentido, verifica-se a necessidade da criação de ações, de modo a minimizar os efeitos negativos desta problemática.

Segundo o artigo de Neto (2004), solidão procura solidão, ou seja, à medida que o tempo vai passando quanto mais uma pessoa se isola, mais isolado quer estar. No mesmo artigo a psicóloga Paula Marques refere que para Weiss (1973), “*a solidão não é apenas um desejo de relação mas da relação certa, podendo ocorrer concomitantemente com atividades sociais*”.

O sofrimento causado pela solidão é das experiências mais penosas e problemáticas. Acontece não só em casos de vivências isoladas, mas também no seio das famílias e instituições. A solidão e o isolamento não são sinónimos, embora o isolamento possa influenciar o aparecimento da solidão.

Para Cabral (2002 *in* Maia 2002), o isolamento refere-se a um afastamento que pode ser físico, quando o indivíduo vive afastado de alguém, ou então psicológico, quando o indivíduo se sente moralmente perdido. Representa uma separação do indivíduo das atividades interpessoais, tais como: falar, partilhar e amar.

Autores com Findlay (2002 *in* Carneiro, 2012 p. 89) referem que os fatores que potenciam o isolamento social são: ter uma doença física ou mental; ser muito idoso; viver sozinho; ser cuidador de outrem por período longo; sofrer a perda de um ente querido; ser vítima de maus tratos na terceira idade; ter dificuldades de comunicação; possuir baixas habilitações; ter dificuldades de acesso a meios de transporte e residir em zonas pobres.

Ussel (2001, *in* Santos, 2008 p. 30) num estudo sociológico sobre solidão considera que, o trabalho e a família são os dois eixos que estruturam a existência humana, pelo que qualquer alteração que ocorra é suscetível do aparecimento de diversos problemas entre os quais a solidão.

Neto (2000 p. 322) define a solidão como sendo “*uma experiência comum e é um sentimento penoso que se tem quando há discrepância entre o tipo de relações sociais que desejamos e o tipo de relações sociais que temos.*” O mesmo autor refere que vários autores têm tentado definir o conceito de solidão, no entanto afirma que este termo tem um significado intuitivo para a maior parte das pessoas. Neto cita ainda as seguintes definições:

- Sullivan (1953), para quem “*a solidão é a experiência excessivamente desagradável e motriz ligada a uma descarga desadequada da necessidade humana, de intimidade interpessoal*”;
- Weiss (1973), que define a solidão como sendo “*causada não por se estar só, mas por se estar sem alguma relação precisa de que se sente necessidade*”;
- Young (1982), para quem a solidão é “*a ausência ou a ausência percebida de relações sociais satisfatórias, acompanhada de sintomas de mal-estar psicológico que estão relacionados com a ausência atual ou percebida*”;

Segundo Fernandes (2000 *in* Freitas 2011 p. 21), a solidão pode sentir-se não só quando se está sozinho, mas quando se está com pessoas que não se quer estar.

Para Sequeira (2006), solidão “*é um tipo de emoção com determinadas características específicas: sentimento de falta de esperança, isolamento social, sentimentos de exclusão, sentimentos de melancolia e tristeza associado a falta de companheiros, de simpatia e de amizade, acompanhada de sentimentos de perda de sentido, vazio, retirada e baixa autoestima.*”

São vários os fatores associados à solidão. E são eles: a idade, o género, e o estado civil, entre outros.

A violência tal como a negligência, os maus tratos e a exclusão podem levar à solidão do idoso. Violência é mais que maus tratos físicos. Pode ver-se na falta de atenção, de tempo para ouvir e servir, na falta de carinho, entre outras (Oliveira, 2012 p.71).

A qualidade de vida também está condicionada pelas questões monetárias e de privação material que conduzem a sentimentos de isolamento/solidão. Os idosos necessitam de se manter independentes, capazes de tomar decisões no seu dia-a-dia (Oliveira, 2012 p. 64).

A solidão é um “*sentimento vivido de forma muito especial pelos idosos pois enquanto nas outras idades se vão encontrando compensações, nesta fase não existem alternativas e a solidão domina a vivência do idoso*” (Correia, 1993 *in* Santos, 2008 p. 41).

Morales & Moya (1996, *in* Neto & Monteiro, 2008) referem que a solidão relaciona características de personalidade, autoestima, competências baixas e características sociodemográficas.

A solidão pode ser explicada como resultado de fatores situacionais, ou seja, diminuição do contacto social, o estatuto social e a perda relacional, e características pessoais, como: a depressão, timidez, entre outros (Neto, 2000). A solidão social verifica-se quando o idoso se sente insatisfeito com as suas redes sociais. A solidão emocional está relacionada com a insatisfação causada por uma relação pessoal íntima (Weiss, 1973 *in* Neto, 2000).

Todos nós necessitamos de tempo sozinhos, no entanto, o afastamento excessivo pode levar a sentimentos de solidão e isolamento, como foi referido, tornando as pessoas mais velhas mais vulneráveis.

### 2.3.1. Redes sociais e familiares

Ao longo da vida, as redes sociais dos indivíduos são muitas e variadas, e caracterizam o seu relacionamento interpessoal com o meio social. Desde jovens que pertencemos ao grupo familiar, grupo de amigos, grupo de colegas, sejam eles da escola ou de trabalho, e através destas relações vão-se construindo os traços que nos caracterizam.

O apoio que recebemos das relações sociais apresenta benefícios a nível afetivo, emocional, informativo, instrumental e de percepção, o que potencia o convívio social, diminuindo o isolamento e aumentando a participação social.

A meio da pirâmide de Maslow podem ver-se as necessidades de associação, que dizem respeito às necessidades dos indivíduos em termos sociais, tais como: amizades, intimidade, convivência social, família e organizações. A ausência pode levar o indivíduo à solidão, depressão e ansiedade (Godoy, 2009).

Segundo Paúl (2005 p. 46), as redes sociais alteram-se com os contextos familiares, de trabalho, de vizinhança, entre outros, provocados pela reforma, mudança de residência e morte do parceiro.

O apoio social/emocional dos amigos apresenta benefícios na saúde mental dos idosos que resulta numa maior qualidade de vida e maior autodomínio (Okabayashi Mizuno & Kobory, 2004 in Rodrigues, 2009 p. 53).

Sendo a família e amigos, do ponto de vista dos afetos e segurança, muito importantes, na ausência destes, as redes de vizinhança têm uma importância crucial na vida das pessoas que vivem isoladas, embora tendem a perder importância nas zonas urbanas onde os indivíduos se cruzam, sem se conhecerem e onde reina o individualismo (Pimentel, 2005).

O sentimento de solidão associado ao isolamento social surge muitas das vezes associado à diminuição das redes sociais. No entanto, viver sozinho não significa estar sozinho ou sentir solidão, da mesma forma que, ter uma boa rede social significa ausência de solidão (Figueiredo, 2007).

Frequentemente, os idosos que não são casados sentem-se melhor na companhia de amigos do que de familiares. Muitas das vezes, os amigos mais íntimos provêm da infância sendo difícil substituí-los quando vão morrendo (Bee 1997; pp 556-563; Cavanaugh, 1998; Osório e Pinto, 2007; Phillipson, 1997 in Oliveira, 2012 p. 60).

As mulheres mantêm relações mais positivas e íntimas com a família e amigos, mas também as mais negativas no que toca a conflitos e frustrações (Antonucci, 2001 *in* Oliveira, 2012 p. 60).

É importante analisar a relação do “casal” quando vivem os dois ou quando um deles morre. Nesta altura pode verificar-se um sentimento mais acentuado de solidão e pode ser ela objetiva (falta de companhia), subjetiva (sentimento de solidão mesmo quando se está acompanhado); isolamento social (falta de integração e participação social) e emocional (ausência de apoio percebido) (Yeh e Lo, 2004 *in* Oliveira, 2012 p. 61).

Com as alterações fisiológicas que ocorrem com o passar do tempo no idoso, a família torna-se a unidade social mais importante assumindo-se como fator básico à sobrevivência e à manutenção do equilíbrio emocional (Nina e Paiva, 2001).

Os familiares e as instituições sociais têm o dever de apoiar os idosos e fazerem cumprir a Constituição da República Portuguesa que no artigo 72º diz. “1. *As pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social.* 2. *A política da terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade*” (Constituição da República Portuguesa, 2008).

Ao longo dos tempos, a família que antigamente era o espaço privilegiado de solidariedade intergeracional ficou reduzido a duas gerações, limitando o suporte e proteção aos idosos. Outrora, a saída de casa dos filhos não os desresponsabilizava face ao envelhecimento dos pais e avós. Atualmente, essa responsabilidade passou para o Estado e outros organismos de solidariedade passando os idosos, os últimos anos das suas vidas em casa, isolados ou em instituições (Silva, 2002 *in* Fontinha, 2010 p. 33).

Segundo Paúl (2005), quando o apoio prestado pela família é de carácter “não voluntário” tem, por vezes, efeitos complexos e mesmo negativos na qualidade de vida dos idosos.

A família ocupa um lugar privilegiado no contexto da sociedade-providência, no entanto, está condicionada a valores como a autonomia e o individualismo em que prevalecem a realização pessoal e a privacidade. Por outro lado, os fatores estruturais como: a mobilidade geográfica e social (afastamento entre os membros da família), as condições materiais precárias (que leva a que as famílias habitem em casas de pequenas

dimensões) e a nova condição da mulher (que entrou no mundo do trabalho tendo menos tempo para as atividades domésticas), não permitem que as relações familiares e sociais se desenvolvam (Treas & Bengston, 1978 *in* Freitas, 2011 p. 35).

Almeida et al. (1998 *in* Freitas, 2011 p. 37) refere que atualmente se verifica uma diminuição da dimensão dos agregados domésticos, a fecundidade está a sofrer um declínio, verifica-se o aumento dos divórcios, casamentos civis, uniões livres e filhos fora do casamento. Juntando estes fenómenos com o aumento da esperança média de vida e o aumento de jovens a viver sozinho, dá-se o aumento do número de agregados domésticos.

Segundo os censos de 2011b, entre 2001 e 2011 verificou-se o aumento de cerca de 11 % do número de famílias clássicas atingindo as 4 043 726. A dimensão média das famílias passou de 2,8 em 2001 para 2,6 em 2011.

As famílias clássicas constituídas por uma só pessoa representam em 2011 cerca de 21% do total de famílias tendo-se recenseado 866 827 contra 631 732 apuradas em 2001.

As famílias unipessoais concentram-se, predominantemente, nos territórios do Interior, em geral, com índices de envelhecimento mais elevados.

A passagem das famílias, tendencialmente múltiplas, para as formadas por um só núcleo, a curto prazo, irão reduzir o papel da família na prestação dos cuidados aos familiares mais idosos (Carvalho, 2009 p. 78).

### 2.3.2. Atividades lúdicas e recreativas

As atividades lúdicas nos idosos que se encontram isolados aumentam a sua atividade cognitiva, assim como a sua autoestima, bem-estar psíquico e físico, identidade de grupo, diminuindo assim os sintomas de vulnerabilidade emocional e de depressão (Greaves & Farbus, 2006 *in* Rodrigues, 2009 p. 53).

O lazer pode apresentar várias dimensões tais como: o descanso, a recreação e o desenvolvimento pessoal. Para desenvolver estas competências, o idoso deve ser apoiado por centros de convívio e exercício físico, universidades sénior e outras instituições que promovam a alegria de viver e conviver (Oliveira, 2012 p. 66).

Participar em atividades de lazer, para além de distrair o idoso, permite-lhe a convivência e o aumento das relações. Também é importante o contacto intergeracional

entre idosos e jovens. Este contacto permite a partilha de habilidades e experiências promovendo a compreensão e o respeito entre estas gerações.

O acesso às novas tecnologias dá ao idoso a possibilidade de comunicar com familiares e amigos que estão longe e dá-lhes a oportunidade de serem mais autónomos e independentes no seu dia-a-dia (Pinto, 2008).

Desenvolver atividades de voluntariado e solidariedade é outra atividade, que para além dos sentimentos de utilidade, dá ao idoso o aumento da confiança e de sentimentos de auto realização. Dependendo da atividade desenvolvida, dá a oportunidade de conhecer novas pessoas alargando a rede social e adquirindo novas competências (Araújo & Melo, 2011).

Praticar exercício físico contribui para um envelhecimento ativo atingindo assim objetivos físicos, nomeadamente através da manutenção ou aumento da resistência, força muscular, flexibilidade e equilíbrio; objetivos psíquicos com a melhoria das capacidades cognitivas, perceptivas e de coordenação; e sociais melhorando a capacidade comunicativa (Araújo, 2011).

Para um melhor envolvimento do idoso na sociedade, uma das soluções poderá ser a participação em atividades de animação sociocultural. Estas têm como objetivo trabalhar o indivíduo na participação social ativa e criativa através da cultura (Ytarte, 2007).

A animação com atividades sócio recreativas funciona como uma forma de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa (Jacob, 2007).

Para pôr em prática atividades de animação sociocultural com idosos é necessário realizar uma avaliação psicológica, social e física dos indivíduos de modo a perceber quais as atividades que correspondem ao seu perfil e dar a possibilidade de proporem outras atividades (Jacob, 2007).

Jacob (2007) divide as atividades sócio recreativas em sete, e são elas: atividades física e motora; cognitiva; expressão plástica; comunicação; desenvolvimento pessoal e social; comunitária e lúdica.

Hervy (2001 *in* Jacob, 2007) salienta a importância da animação social dos idosos, como forma de facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e na reativação do seu papel social.

### 2.3.3. Solidão na viuvez e na reforma

O luto é um sentimento doloroso de perda de alguém muito querido seja ele pai, mãe, filho ou amigo, que se pode exprimir através de depressão, solidão e até em manifestações exteriores como por exemplo vestir de negro (Oliveira, 2012 p. 83).

Vários foram os autores que se dedicaram ao estudo do luto, entre eles, Bowlby (1980) e Sanders (1988) (*in* Oliveira, 2012 p. 83). Ambos defendem vários estádios do processo de luto, que vão desde o choque e percepção da perda, passando pela compaixão e terminando na cicatrização e ultrapassagem.

Associado ao luto na terceira idade temos a viuvez. Segundo Fontaine (2000) a morte do cônjuge leva a que quem fica, desperte em si sentimentos como o rancor, tristeza e depressão, bem como outras atitudes negativas. No entanto, também pode despertar uma sensação de alívio quando o falecido dava muito trabalho, não era carinhoso e até mesmo agressivo e não agradecido com a assistência prestada.

Fernandes (2000 *in* Oliveira, 2005) define três fases relativas às perdas: primeiro temos o choque inicial com sentimentos de angústia e revolta, de seguida passamos para um sentimento de impotência com sentimentos de desgosto e até desespero e por último a aceitação, embora com tristeza.

A reforma e/ou aposentação significa a transição de um novo estado de vida dos indivíduos pois liberta-os de trabalhar até à incapacidade, dando-lhes espaço para a realização de outras atividades a seu gosto e menos exigentes. No ocidente, a idade de reforma foi fixada nos 65 anos, no entanto recentemente começou a subir devido ao aumento da esperança média de vida e como forma de manter a sustentabilidade da segurança social (Oliveira 2012 p. 62).

O trabalho para além de ser uma fonte de rendimento é importante na organização do tempo e da rotina diárias condicionando o estatuto social e a identidade entre outros fatores. Ao deixar de trabalhar, o indivíduo para além de ter menos rendimentos vai ver o seu estatuto social decrescer e com ele a autoestima e o sentimento de inutilidade e solidão vão aumentar. A reforma tem aspetos positivos e negativos mas estes dependem da condição psíquica do sénior e ainda dos outros membros da família (Oliveira, 2012 p. 62).

Assim sendo, a reforma é um acontecimento de vida mas condicionado pelo registo biográfico, ou seja, é no sistema de valores sociais, em que o trabalho representa o principal atributo de valor, que a sua ausência deixa de representar uma situação de

júbilo e a pessoa idosa (aqui visto como aquele que atinge a idade de reforma) passa a ser marginalizado socialmente. Vaz (2008 p. 50) refere que *“Os indivíduos reformados são olhados como alguém que usufrui de um salário sem a contrapartida da prestação de trabalho, ou seja, beneficiam de um privilégio social. A reforma tem, com efeito, uma dupla significação que representa o afastamento do circuito de produção e a possibilidade de direito a um repouso remunerado. A primeira significação associa-se ao efeito do afastamento do circuito de produção, porque provoca sentimentos de inutilidade e vazio decorrentes da diminuição dos contactos sociais estabelecidos ao longo de uma vida profissional, acrescidos de uma baixa auto-estima e de um empobrecimento pela diminuição de rendimentos. A segunda significação associa-se a aspetos positivos da situação de reforma.”*

No entanto, essa mesma representação coletiva admite como justificação socialmente aceite para a ausência de trabalho tanto a doença como a idade avançada. Reformar-se é a possibilidade real de um mundo de *não trabalho*. Esta preparação consiste numa reorganização da vida familiar, novas relações afetivas, novos espaços de convívio e de relacionamento fora do mundo do trabalho, criação de novas rotinas. Os indivíduos de idade passam a ter mais tempo livre que, idealmente, favorece a experiência de novas competências no sentido de redefinir a sua nova posição no sistema de reprodução social.

A adaptação ao processo de reforma varia ao longo dos tempos passando por diversas fases. Atchley (1976) sugere seis e são elas: a pré reforma; a lua-de-mel; o desencanto; a reorganização; a estabilização; e por último, a final. No entanto, autores como Hayslip e Panek (2002) reduzem para três, as fases de adaptação: lua-de-mel; desencanto e estabilização/ reorganização. (Oliveira, 2012 p. 63)

Fontaine (1999 *in* Oliveira, 2012 p. 63) categoriza a reforma em cinco estilos, e são eles: 1) reforma-retraimento em que se verifica a diminuição dos seus compromissos e projetos sociais; 2) reforma-terceira idade, em que se procede à alteração da atividade anterior por outras atividades; 3) reforma-tempos livres ou reforma-família, em que se fica com mais tempo para atividades de lazer e para estar com a família; 4) reforma-reivindicação, o reformado sente-se excluído; e por último 5) reforma-participação, em que se acompanha o mundo de uma forma mais passiva através dos meios de comunicação social.

Autores como Moragas (1998) distinguem que os determinantes da reforma podem ser de origem sociodemográficas (idade, sexo, estado civil, nível educativo,

nível económico, categoria laboral) e psicossociais (estado de saúde física e psíquica, personalidade, ambiente cultural) (Oliveira, 2012 p. 64).

Fonseca e Paúl (1999), nos seus estudos analisaram *items* tais como as motivações da reforma, os sentimentos experimentados, o bem-estar físico e psíquico e as expectativas quanto ao futuro. Concluíram, nos primeiros anos que os reformados continuam a viver razoavelmente satisfeitos, no entanto, com o avançar da idade verifica-se uma maior vulnerabilidade.

Na II Assembleia Mundial organizada pela Organização das Nações Unidas sobre o envelhecimento foi defendida a necessidade de adaptar a idade de reforma ao prolongamento da vida, bem como a necessidade de promover o envelhecimento saudável e eliminar a discriminação das pessoas (Moura, 2012).

O envelhecimento acarreta problemas de desajustamento, principalmente no processo de passagem da vida ativa para a reforma, perdendo assim o papel de produtor. A qualidade de vida bem como o bem-estar dependem das relações sociais e da prática de atividades produtivas para o idoso.

Manter uma vida ativa, antes e após a reforma através da participação em atividades e na vida cívica, ajuda os idosos a permanecerem integrados na sociedade.

### Capítulo III

#### 3. Caracterização do Concelho de Celorico de Basto

##### 3.1. Enquadramento territorial e sociodemográfico do concelho

O concelho de Celorico de Basto encontra-se situado no extremo sudoeste do distrito de Braga e no seu limite com os distritos do Porto e de Vila Real. Encontra-se inserido nas Terras de Basto juntamente com os municípios de Cabeceiras de Basto, Mondim de Basto e Ribeira de Pena que abrangem uma área de cerca de 811,51Km<sup>2</sup> e pertencem à Nomenclatura das Unidades Territoriais (NUT) III – Tâmega e Ave.

Celorico de Basto tem uma área de cerca de 181.09 Km<sup>2</sup> e segundo os dados divulgados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) dos censos de 2011 tem cerca de 20 098 habitantes com uma densidade populacional de 111 hab/km<sup>2</sup>. É delimitado pelos concelhos de Amarante a sudeste, Cabeceiras de Basto a norte, Fafe a oeste, Felgueiras a sudoeste e Mondim de Basto a este.



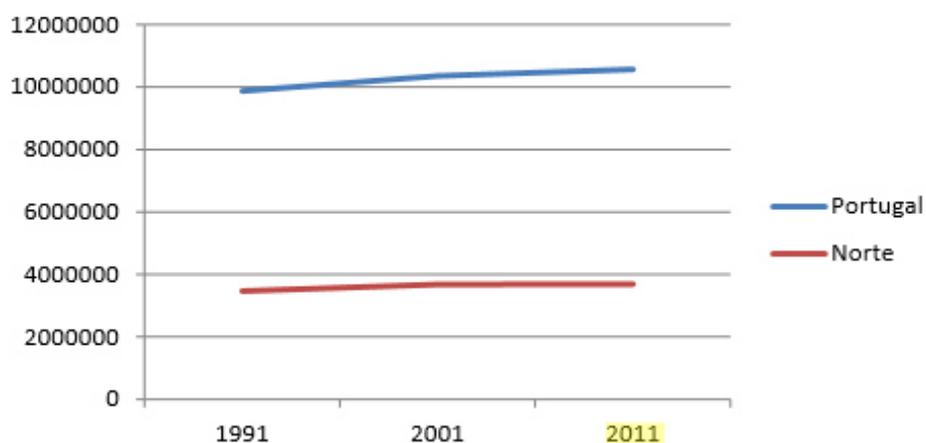
**Figura 2** - Localização geográfica do Concelho de Celorico de Basto

O Município de Celorico de Basto era constituído por 22 freguesias mas, com a reorganização administrativa das freguesias, foram reduzidas a 15, nomeadamente:

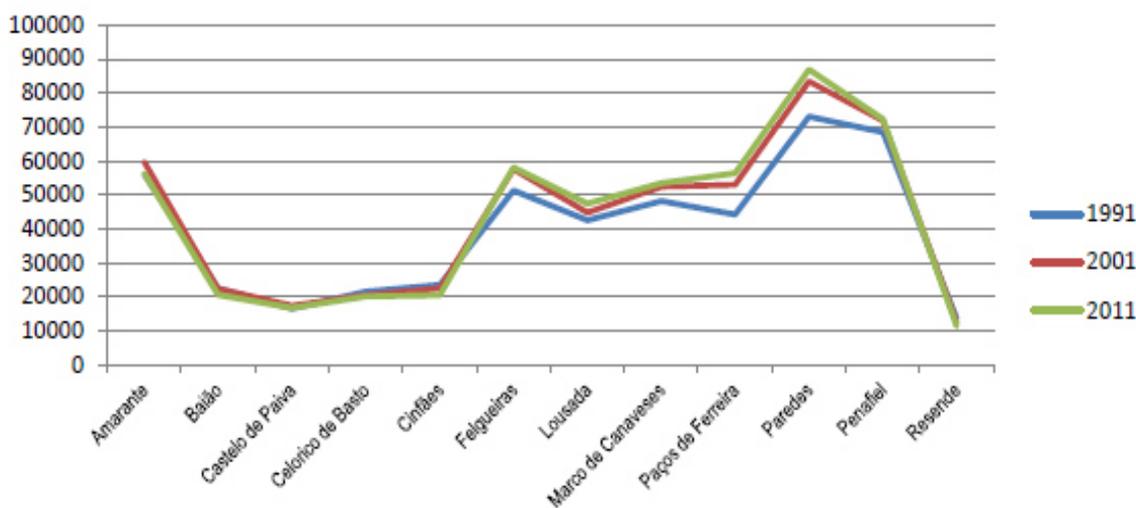
Agilde; Arnoia; Basto S. Clemente; Borba da Montanha; Codessoso; Fervença; Moreira do Castelo; Rego; Ribas; União de Freguesias de Canedo e Corgo; União de Freguesias de Caçarilhe e Infesta; União de Freguesias de Veade, Molares e Gagos; União de Freguesias de Britelo, Gémeos e Ourilhe; União de Freguesias de Carvalho e Basto Santa Tecla e, por último, Vale de Bouro.

<i>Freguesias</i>	<i>População</i>
Agilde	1227
Arnoia	1702
Borba da Montanha	1294
Codessoso	444
Fervença	1445
Moreira do Castelo	627
Rego	1241
Ribas	1068
Basto (São Clemente)	1524
Vale de Bouro	813
União de Freguesias de Britelo, Gémeos e Ourilhe	3670
União de Freguesias de Caçarilhe e Infesta	758
União de Freguesias de Canedo e Corgo	1321
União de Freguesias de Carvalho e Basto (Santa Tecla)	1001
União de Freguesias de Veade, Molares e Gagos	1963

**Tabela 2** - População residente por freguesia (INE, 2011)



**Gráfico 5** - Evolução da população residente: Portugal e Região Norte, 1991- 2011 (INE)



**Gráfico 6** - Evolução da população residente na Região do Tâmega, 1991 – 2011 (INE)

Através da leitura dos gráficos 5 e 6, podemos concluir que houve um crescimento demográfico em Portugal, sendo que na última década, o aumento da população foi de 2%. Situação idêntica verifica-se também na Região Tâmega, com um aumento na ordem dos 0,15 %. Quer em Portugal, quer na Região Tâmega, o maior crescimento demográfico verificou-se na década de 90. É ainda importante salientar o facto dos municípios do litoral manterem a capacidade de fixar e atrair a população, contrariamente à grande parte dos municípios do interior, que perderam população na última década.

Portugal, de acordo com os Censos 2011, apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos. Prevê-se que se acentue, em 2050, a tendência de involução da pirâmide etária, com 35,72% de pessoas com 65 e mais anos e 14,4% de crianças e jovens, apontando a longevidade para os 81 anos.

Portugal regista, em 2011, um índice de longevidade de 79,20 (80,57 para as mulheres e 74,0 para os homens), apontando as projeções para 2050 para um aumento significativo deste índice, já que se prevê que as pessoas possam viver, em média, 81 anos (84,1 as mulheres e 77,9 os homens). Dados publicados pela Organização das Nações Unidas (World Population Ageing, 1950-2050 – Economic and Social Affairs, 2001), apontam, ainda, para a existência, em Portugal, de 300 pessoas com 100 ou mais anos, prevendo-se que em 2025 esse número ascenda aos 1.800 e, em 2050 atinja 6.400 pessoas (IGFSE, 2012).

	2001	2011
<b>Índice de Envelhecimento (IE)</b>	92,6	125,2
<b>Índice de Dependência de Idosos (IDI)</b>	27,1	29
<b>Índice de Dependência de Jovens</b>	29,3	23,1
<b>Índice de Dependência Total</b>	56,4	52,5

**Tabela 3** – Índice de Envelhecimento; Dependência de Idosos, Jovens e Total do Concelho de Celorico de Basto (INE e PORDATA)

De acordo com a informação disponível, na Tabela 3, referente ao Índice de Envelhecimento comparativo entre 2001 e 2011 (Censos, INE), podemos verificar que no concelho de Celorico de Basto se viu aumentar a relação entre a população idosa e a população jovem.

O IDI, que traduz a relação entre o número de pessoas que atingem uma idade em que estão geralmente inativas do ponto de vista económico (65 e mais anos) e o número de pessoas em idade ativa (dos 15 aos 64 anos), viu em Celorico de Basto aumentar essa relação, o que segundo os dados apresentados no quadro anterior, vai de encontro com a tendência nacional.

O Índice de Dependência de Jovens traduz, em si, a relação entre o número de jovens com idades consideradas inativas do ponto de vista económico (menores de 15 anos) e o número de pessoas em idade ativa (dos 15 aos 64 anos), viu em dez anos, e seguindo a tendência nacional, diminuir essa relação, diretamente proporcional ao aumento do Índice de Envelhecimento.

O Índice de Dependência Total traduz a relação entre a soma do número de jovens e do número de idosos com idades consideradas inativas, o ponto de vista económico (menores de 15 anos e 65 e mais anos), e o número de pessoas em idade ativa (dos 15 aos 64 anos), correspondendo assim à soma do Índice de Dependência de Jovens e do Índice de Dependência de Idosos. Analisando os dados recolhidos apresentados no quadro anterior, é possível verificar uma diminuição a nível nacional.

### *3.2. Equipamentos e respostas sociais para idosos*

No concelho de Celorico de Basto verifica-se ainda algumas limitações ao nível dos equipamentos e respostas sociais para idosos, tanto na quantidade como na

qualidade. Ou seja, a capacidade dos serviços e equipamentos responderem, efetivamente, às necessidades de indivíduos e famílias que vivendo numa sociedade em constante transformação estão, elas mesmas, em constante mudança.

Os dados foram recolhidos no diagnóstico social do concelho e existe um conjunto de equipamentos sociais para responderem às necessidades da população como podemos ver na Tabela 4.

<i>Instituição</i>	<i>Freguesia</i>	<i>Lar de idosos</i>	<i>Centro de Dia</i>	<i>SAD</i>
<b>Centro Social e Paroquial do Divino Salvador de Ribas</b>	Ribas	X		X
<b>Centro Social e Paroquial de S. Bartolomeu do Rego</b>	Rego	X (inativo)		X
<b>Associação de Solidariedade Social de Basto</b>	Gémeos		X	X
<b>Centro Social e Paroquial de Sto. André de Molares</b>	Molares	X	X	X
<b>S.<sup>a</sup> Casa da Misericórdia de Arnoia</b>	Arnoia	X		X
<b>Centro Social de Santo André de Codessoso</b>	Codessoso	X	X	X
<b>Associação Estrela d'Amizade</b>	Carvalho			X
<b>Lar Bento XVI</b>	Borba da Montanha	X		
<b>Associação de Solidariedade de Sta. Maria Borba</b>	Borba da Montanha			X

**Tabela 4** - Equipamentos e respostas sociais do Concelho de Celorico de Basto para idosos

A Câmara Municipal dispõe de um programa de ação social para prestar auxílio social a toda a população, em especial à população idosa. São realizadas visitas domiciliárias por técnicos especializados, onde são detetadas algumas das muitas carências da população celoricense, designadamente, a nível económico, de saúde, problemas habitacionais e outros problemas sociais. É realizado um diagnóstico das situações de risco, o acompanhamento social ou o encaminhamento para as instituições responsáveis.

Devido ao aumento do envelhecimento demográfico, bem como do isolamento da população e desertificação em particular no concelho de Celorico de Basto, a autarquia lançou em agosto de 2008 uma medida de ação social designada de Câmara Amiga com o intuito de atenuar a pobreza que se vive no concelho e assegurar os

direitos básicos de cidadania da população (PNAI 2008-2010), principalmente das pessoas idosas, uma vez que são um dos grupos mais vulneráveis à exclusão social.

O programa Câmara Amiga é constituído por quatro valências e são elas: Oficina Móvel Municipal, Unidade Móvel de Saúde, Banco Local de Voluntariado e “*Celorico a Mexer*”. Dispõe ainda de uma linha gratuita (800 200 320) ao serviço da população.

A valência do “*Celorico a Mexer*” tem como intuito combater o isolamento social dos idosos e promover a sua socialização e integração social. Trata-se de uma medida que engloba várias atividades recreativas como a elaboração de trabalhos manuais, realização de festas, convívios e encontros temáticos, passeios, dança e atividades intergeracionais com a comunidade escolar. Estas atividades são desenvolvidas semanalmente nos 22 grupos do concelho, promovidas por uma equipa de 7 animadores socioculturais. Estes encontros são realizados três vezes por semana, sendo duas manhãs: uma para aula de ginástica e outra para uma aula de hidroginástica com um professor de Educação Física e uma tarde para a realização de atividades de animação sociocultural bem como de aulas de música. Os encontros são realizados, ora nas instalações das juntas de freguesia, ora em associações ou antigas escolas primárias.

A Câmara Municipal assegura o transporte a todos os participantes para todas as atividades, bem como todo o material, recursos humanos e logística necessária ao desenvolvimento das atividades do “*Celorico a Mexer*”. Em 2013, o número de utentes era de 451.

Para além das atividades de animação, a Câmara Municipal disponibiliza também aos idosos do concelho, uma Unidade Móvel de Saúde, que se dirige a todas as freguesias do concelho uma vez por mês para dar apoio em questões de educação para a saúde, medição de colesterol, glicémia entre outras. Disponibiliza também uma oficina móvel que efetua pequenas reparações nas casas, transporte de medicamentos, compras, entre outras, facilitando assim o dia-a-dia de quem requisita esse serviço.

Outra resposta no concelho é a Universidade Sénior de Celorico de Basto, que se fundou em 2004, por iniciativa de um grupo de pessoas ligadas à vida social e ao Centro Social e Paroquial de Arnoia.

As universidades séniores são a resposta socioeducativa, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio para pessoas maiores de 50 anos de idade. Este tipo de universidades é sempre um espaço privilegiado de inserção e participação social das pessoas mais velhas, pois através das

atividades desenvolvidas, nomeadamente, aulas temáticas, visitas, grupos de música ou teatro, ginástica, os séniores sentem-se úteis, ativos e participativos.

Na Universidade Sénior de Celorico de Basto são lecionadas 7 disciplinas e o total de alunos é 30. É frequentada, maioritariamente, por mulheres entre os 60 e 70 anos de idade, com graus de instrução variável.

## Capítulo IV

### 4. Estrutura Metodológica

#### 4.1. Método de recolha de dados

Para Quivy *et al* (1992, p. 23) os métodos “*não são mais do que formalizações particulares do procedimento, percursos diferentes concebidos para estarem mais adaptados aos fenómenos ou domínios estudados*”. Para o mesmo autor (1992, p. 22), um “*procedimento é uma forma de progredir em direção a um objetivo. Expor o procedimento científico consiste, portanto, em descrever os princípios fundamentais a pôr em prática em qualquer trabalho de investigação.*”

A natureza do nosso estudo pressupõe o conhecimento de subjetividades dos indivíduos. A interpretação e análise de dados referentes ao nosso objeto de estudo orientam-nos para o método qualitativo. Enquanto o método quantitativo dá uma noção do fenómeno numa perspetiva extensiva, o qualitativo apoia-se na possibilidade de se aprofundar o conhecimento de um dado fenómeno sociológico.

“*A investigação qualitativa utiliza uma multiplicidade de métodos para abordar uma problemática de forma naturalista e interpretativa, ou seja, estuda-se o problema em ambiente natural, procurando interpretar os fenómenos em termos do que eles significam para os sujeitos (...) utiliza uma variedade de materiais empíricos – estudo de caso, experiência pessoal, entrevista, história de vida, introspeção – que descrevem rotinas e significados nas vidas dos sujeitos.*” (Denzin & Lincoln 1994 p. 105 in Coutinho, 2011 p. 287).

Face aos diferentes pressupostos para compreender a velhice, recorreu-se à técnica de entrevista para a recolha de informação e à análise qualitativa para interpretar e analisar as narrativas dos sujeitos.

#### 4.2. O grupo de amostra

O nosso estudo centra-se no concelho de Celorico de Basto e nos hábitos diários dos seus idosos, com 65 ou mais anos. Para tal, recorreu-se ao departamento de ação social da Câmara Municipal de Celorico de Basto com o intuito de ter uma maior perceção das pessoas que podiam vir a ser inquiridas.

O grupo de inquiridos foi escolhido de forma intencional tendo em conta as características da população no que concerne às profissões exercidas, à escolaridade e à participação em atividades recreativas. O tipo de amostra mais comum é o intencional. Nesta, o investigador está interessado nas opiniões (ações, intenções, etc) de determinados elementos da população mas não representativos delas (Lakatos e Marconi, 1999). Como denominador comum todos os indivíduos são residentes no concelho de Celorico de Basto.

O grupo de inquiridos não é homogéneo quanto ao nível de escolaridade, rendimentos auferidos, profissões exercidas e freguesias de residência. Esta heterogeneidade pode ser encarada como uma possibilidade de apurar perceções, as crenças e as convicções, dos diferentes indivíduos sobre a temática em estudo.

Foram inquiridas 10 pessoas dos quais 5 são do sexo masculino e 5 do sexo feminino.

#### 4.3. *Instrumentos e técnicas utilizadas na recolha e análise de dados*

De forma a obter dados pormenorizados sobre as vivências e hábitos das pessoas idosas na velhice utilizou-se a técnica da entrevista. Procedemos a leituras que “*ajudam a fazer o balanço dos conhecimentos relativos ao problema de partida*” e realizamos entrevistas que “*contribuem para descobrir os aspetos a ter em conta e alargam ou retificam o campo de investigação das leituras. Umhas e outras são complementares e enriquecem-se mutuamente.*” (Quivy et al, 1992, p. 67).

As entrevistas são uma das “*fases mais agradáveis da investigação: a da descoberta das ideias que surgem e dos contactos humanos mais ricos para o investigador*” (Quivy et al, 1992 p. 68). A entrevista para ser eficaz desenrola-se numa relação, antes de tudo, humana e social. Contudo, os interlocutores posicionam-se numa situação de comunicação que ultrapassa a simples conversação. O objetivo é o de explicar o ponto de vista dos participantes, como pensam, interpretam ou explicam o seu comportamento no contexto natural em estudo (Coutinho, 2011).

A entrevista é uma técnica de recolha de informações que consiste em conversas orais com pessoas selecionadas cuidadosamente, consoante a pertinência das escolhas dessas pessoas para que correspondam aos objetivos do estudo. Assim sendo, procedeu-se à utilização da entrevista semi-estruturada, dado que se pretendia “*obter dados comparáveis de diferentes participantes*” (Coutinho, 2011 p. 291).

De acordo com Vaz “*A técnica de entrevista é uma ferramenta de observação sociológica que utiliza o discurso (onde se incluem as manifestações que o acompanham tais como o riso ou o choro, o silêncio, a mímica, etc.) como material de observação*” (Vaz, 2008 p. 127).

Uma das vantagens da entrevista é que esta possibilita a captação imediata da informação desejada e permite correções, esclarecimentos e adaptações que a tornam eficaz na obtenção da informação pretendida. Por outro lado, há a possibilidade de acesso a uma maior quantidade de informação e o investigador pode, no decorrer da entrevista, esclarecer alguns aspetos menos claros. Permite também reformular as questões, garantindo a fiabilidade da interpretação das informações dadas.

Em qualquer tipo de pesquisa é sempre necessário que o pesquisador seja aceite pelo indivíduo que vai ceder a informação e é preciso criar empatia para que este se disponha a falar da sua vida.

A realização da entrevista pressupõe a construção prévia de um guião como instrumento orientador para a condução da mesma. É constituído por um conjunto ordenado de questões semi-estruturadas permitindo uma relativa flexibilidade na condução da resposta do entrevistado.

Na estruturação do guião da entrevista, para este trabalho, foram tidos em conta os objetivos previamente definidos para a nossa pesquisa. O guião aparece assim dividido em sete partes. Começa pela caracterização dos entrevistados (idade, sexo, estado civil, composição do agregado familiar e local de residência), de seguida ao perfil de preferência de ocupação do tempo, a terceira parte refere-se ao perfil socioeconómico e socioprofissional, numa quarta parte com as condições de saúde, a quinta com as redes sociais e familiares, a sexta com os equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação de tempos livres e a última sobre, as auto percepções em relação à velhice (Anexo I).

Dada a enorme quantidade de informação recolhida, característica dos planos qualitativos, recorreu-se à codificação da informação. Esta permitiu captar a informação relevante dos dados e a recolher a informação útil para descrever e compreender o fenómeno que se estuda (Coutinho, 2011). Toda a análise qualitativa de dados envolve sempre três dimensões básicas: a teorização (categorização), a seleção (codificação) e a análise (redução de dados) (Bravo, 1998 *in* Coutinho, 2011).

A análise qualitativa caracteriza-se por ser um processo indutivo que tem como foco a fidelidade ao universo de vida quotidiano dos sujeitos, estando baseada nos

mesmos pressupostos da chamada pesquisa qualitativa. Este tipo de análise procura apreender os significados na fala dos sujeitos, interligada ao contexto em que eles se inserem e delimitada pela teoria (Fernandes, 1991 *in* Alves; Silva, 1992). Através da análise qualitativa é possível apreender o fenómeno dentro de todo o seu contexto.

#### 4.4. *Procedimentos*

Inicialmente procedeu-se à realização de duas entrevistas de pré-teste a uma mulher de 66 anos, reformada, a viver na freguesia do Rego, e a uma mulher de 79 anos, reformada, a viver na freguesia de Borba da Montanha ambas com o 3º ano de escolaridade. O guião da entrevista foi testado quanto à clarificação da linguagem, quer da pertinência das questões. Por vezes foi necessário reformular as questões com palavras mais próximas dos códigos linguísticos e culturais, no entanto por se tratar de um grupo heterogéneo nem sempre foi necessário.

Elaboradas as retificações nas entrevistas, demos início aos contactos com as pessoas para marcar as entrevistas. Na marcação mantivemo-nos sempre disponíveis para qualquer hora e dia nos deslocarmos até ao local da entrevista. Foi feita a apresentação do entrevistador e explicados os objetivos do estudo e foram agendadas as entrevistas.

Antes das entrevistas foram lembrados os objetivos do estudo e foi solicitada autorização a todos os entrevistados para a gravação das entrevistas, esclarecendo que seria uma forma de fidelizar o registo dos dados conferindo mais espontaneidade à conversa dado que permitia uma maior fluidez do discurso. Todos os entrevistados autorizaram a gravação da entrevista.

Inicialmente alguns dos entrevistados mostraram-se incomodados com a presença do gravador, no entanto com o evoluir da conversa foram-se abstraindo do mesmo. A gravação das entrevistas facilitou a sua análise dado que se podia repetir a audição sempre que necessário, a fim de esclarecer dúvidas quanto às respostas dos entrevistados.

As entrevistas realizaram-se nos mais diversos locais. Três delas foram realizadas na cozinha, outras três na sala de estar, e as restantes quatro numa sacristia, numa adega, num restaurante e num jardim. Todos os entrevistados procuraram estar sozinhos, o que facilitou a entrevista pois não havia interrupções permitindo um ambiente tranquilo. As entrevistas decorreram em forma de conversa a partir da primeira questão “*Como ocupa*

*o seu dia-a-dia?*”. Foi dada liberdade de resposta, mas tendo sempre em atenção as questões enunciadas no guião de entrevista.

As entrevistas duraram em média trinta minutos. Foi possível criar empatia com todos os entrevistados pelo que após a entrevista quiseram prolongar a conversa para falar das suas vidas pessoais.

Após a transcrição das entrevistas e a sua leitura interpretativa procedemos à construção das suas sinopses, que tem como objetivo central reduzir o montante de material a trabalhar identificando o *corpus* central da entrevista. As sinopses permitem o conhecimento da totalidade do discurso, mas também das suas diversas componentes e facilitam a comparação longitudinal das entrevistas, bem como ter a perceção da saturação das mesmas. Distribuímos as narrativas numa grelha de análise e de codificação que integra as categorias de análise e unidades de contexto.

O estudo realizado centrou-se na análise qualitativa dos dados recolhidos nas entrevistas. Neste estudo procedemos à análise vertical das entrevistas, ou seja, ao relato individual de cada entrevista, revendo-se os diferentes temas e apurando as ocorrências de certos elementos nesses relatos, constituindo-se categorias.

Na análise das entrevistas foram selecionadas as categorias orientadas segundo os objetivos delineados e o quadro teórico construído que sustenta o presente estudo. De seguida, procedeu-se à apresentação dos resultados obtidos bem como à sua interpretação e discussão para dar resposta aos objetivos que foram definidos inicialmente.

## Capítulo V

### 5. Resultados

#### 5.1. Caracterização das pessoas entrevistadas

Na tabela 5 podemos ver as idades das pessoas entrevistadas divididas por sexo. As idades estão compreendidas entre os 65 e os 80 anos. Temos então uma mulher com 65 anos, outra com 66 anos, outra com 69 anos, outra com 76 anos e por fim uma com 79 anos. Em relação aos homens entrevistados temos um com 70 anos, outro com 74 anos, outro com 75 anos, outro com 76 anos e por fim um com 80 anos.

	65 anos	66 anos	69 anos	70 anos	74 anos	75 anos	76 anos	79 anos	80 anos
Masculino	0	0	0	1	1	1	1	0	1
Feminino	1	1	1	0	0	0	1	1	0

**Tabela 5** – Distribuição das idades dos inquiridos, segundo o sexo

Da análise simples da variável estado civil (tabela 6), verifica-se que há predominância dos entrevistados casados, com oito indivíduos sendo quatro mulheres e quatro homens. No que concerne aos viúvos, este é apenas um no total e corresponde a uma mulher. Apenas um entrevistado homem tem o estado civil solteiro.

	Casado/a	Viúvo/a	Solteiro/a
Masculino	4	0	1
Feminino	4	1	0

**Tabela 6** – Estado Civil dos inquiridos, segundo o sexo

A nível de habilitações literárias, verifica-se na tabela 7 a predominância de três entrevistados com o 1º ciclo do ensino básico, com cinco pessoas, sendo dois homens e três mulheres. Com o 2º ciclo temos três entrevistados, sendo dois homens e uma mulher. Na amostra surgem duas pessoas com licenciatura sendo um homem e uma mulher.

	Sem escolaridade	Ensino Básico 1º ciclo	Ensino básico 2º ciclo	Licenciatura
Masculino	0	2	2	1
Feminino	0	3	1	1

**Tabela 7** – Distribuição das habilitações literárias dos inquiridos, segundo o sexo

No que concerne aos contextos familiares onde as pessoas entrevistadas estão inseridas podemos verificar que uma mulher viúva vive sozinha. Das seis pessoas casadas, três homens e três mulheres, vivem com os respetivos cônjuges. Dos entrevistados que vivem com filhos um homem e uma mulher ambos são casados e vivem com os respetivos cônjuges, filhos e noras/genros. Um homem solteiro reside com a irmã e dois sobrinhos.

	Sozinho/a	Com o cônjuge	Com filhos	Com outro familiar
Masculino	0	3	1	1
Feminino	1	3	1	0

**Tabela 8** – Distribuição da composição do agregado familiar dos inquiridos, segundo o sexo

Na tabela 9 podemos ver a freguesia de residência dos dez entrevistados. Temos então uma mulher de Agilde, outra de Borba da Montanha, outra do Rego, outra de Britelo e outra de Ribas. No que diz respeito aos Homens temos um de Moreira do Castelo, um de Canedo de Basto, um de Vale de Bouro, um de Basto Santa Tecla e um de Veade.

Freguesias	Masculino	Feminino
Agilde	0	1
Basto, S. Tecla	1	0
Borba da Montanha	0	1
Britelo	0	1
Canedo de Basto	1	0
Moreira do Castelo	1	0
Rego	0	1
Ribas	0	1
Vale de Bouro	1	0
Veade	1	0

**Tabela 9** – Distribuição do local de residência, segundo o sexo

Relativamente à última profissão exercida pelos entrevistados, podemos ver na tabela 10 que três pessoas foram agricultores, designadamente um homem e duas mulheres; um homem foi carteiro; uma mulher foi cozinheira e proprietária de uma residencial; uma mulher foi empregada comercial e trabalhava na área da contabilidade; um homem foi operário fabril na área da lubrificação automóvel; um homem foi militar; uma mulher foi professora do ensino primário; e um homem foi professor e sacerdote, exercendo ainda o sacerdócio.

Importante referir que todos os entrevistados são reformados, e o único que acumula com uma atividade remunerada é o sacerdote.

	Masculino	Feminino
<b>Agricultor/a</b>	1	2
<b>Carteiro/a</b>	1	0
<b>Cozinheiro/a</b>	0	1
<b>Empregado/a Comercial</b>	0	1
<b>Operário fabril</b>	1	0
<b>Militar</b>	1	0
<b>Professor/a</b>	0	1
<b>Sacerdote</b>	1	0

**Tabela 10** – Última profissão exercida, segundo o sexo

A partir da tabela 11 podemos avaliar o número de filhos/as de cada entrevistado. Assim verificamos que um homem não tem filhos, um homem e uma mulher têm um filho/a, duas mulheres têm dois filhos/as, um homem e uma mulher têm três filhos, uma mulher tem cinco filhos, um homem tem seis filhos, e por último outro homem tem oito filhos.

Todos os entrevistados são autónomos na realização das suas atividades diárias, mesmo aqueles que vivem com filhos e outros familiares.

	Sem filhos	1 Filho	2 Filhos	3 Filhos	5 Filhos	6 Filhos	8 Filhos
<b>Masculino</b>	1	1	0	1	0	1	1
<b>Feminino</b>	0	1	2	1	1	0	0

**Tabela 11** – Número de filhos por pessoa, por sexo

## 5.2. *Análise de dados e interpretação*

Na análise das entrevistas emergiram seis categorias orientadas segundo os objetivos delineados e o quadro teórico construído que sustenta o presente estudo.

A primeira categoria tem a ver com as *Atividades diárias* desempenhadas pelos idosos e tentar assim identificar perfis de ocupação do tempo. Aqui tivemos em conta fatores como a intensidade das tarefas domésticas, o modo e o tipo de deslocações diárias e as atividades de lazer, e teve como objetivo detetar diferenças entre quotidianos mais dinâmicos e diversificados e outros mais rotineiros.

A segunda categoria, *Perfil socioprofissional e económico*, mostra o percurso profissional e a atitude perante a vida ativa e a situação de reforma.

A terceira categoria *Condições de saúde* como fator condicionante para as atividades diárias e para um envelhecimento bem-sucedido.

A quarta categoria, *Redes sociais e familiares*, a partir da avaliação do relacionamento com amigos e conhecidos e apoio familiar no combate à exclusão.

A quinta categoria *Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação de tempos livres* a partir da participação em atividades recreativas e socioculturais perceber se constitui fator no combate à solidão e exclusão, e qual o conhecimento dos equipamentos existentes.

Por último a sexta categoria *Auto percepção da velhice*, mostrar as atitudes, sentimentos e perspetivas sentidas em relação a esta fase da vida.

### 5.2.1 *Atividades diárias*

Esta primeira categoria traça, em linhas gerais, os perfis de ocupação do tempo. A partir daqui pretendemos perceber de que forma estes interferem no envelhecimento de cada um dos idosos entrevistados.

Ao longo das entrevistas verifica-se uma grande diversidade de perfis de ocupação do tempo. Grande parte dos entrevistados ocupa o seu dia a executar atividades agrícolas e domésticas.

*“Olhe (...), assim a durante o dia olhe vou até ao meu quintal, arrumo a minha casa, bou às vezes à missa à tarde, que temos aqui na capélinha de Arbonça, e vou passando assim o meu dia.” (Entrevista n.º 1)*

*“Eu tenho umas galinhas, penso-as, trago os ovos que elas põe. E faço o almocinho, como, e depois pego-me a trabalhar no crochet. De tarde, ao meio dia, antes do meio-dia, faço o comer, com, e continuo no meu trabalho.”* (Entrevista n.º 2)

*“Pronto, o meu dia-a-dia... é, o... faço a minha vida de casa diariamente, faço a nossa refeição para mim e para o meu marido, faço as compras, talho, vou a pé também porque é uma forma de andar.”* (Entrevista n.º 3)

*“Ora bem, eu... o meu dia-a-dia ocupo da seguinte forma: tenho um quintal que vou trabalhando nele plantando umas couves, e umas batatas, um feijão e etc, pronto pra colheita pra casa, e bem como o vinho.. faço a poda.. Além dos anos que eu tenho ainda sou eu que faço a poda...”* (Entrevista n.º 4)

*“Faço a vida de casa, como é uma casa bastante grande como vê. Tenho a Dores, a menina que me ajuda. Sou eu que cozinho e faço as minhas tarefas domésticas.”* (Entrevista n.º 6)

*“Ora bom. O meu dia-a-dia quando me levanto, vou pensar a bicharia, porcos, galinhas. Outra vez vai ela. E depois cortar umas bordas para guiar as cortes também á bicharia e pra penso pra eles comer também. E depois de tarde quando é a maré da poda, faço a poda e sulfato. Sempre por casa e a trabalhar na agricultura.”* (Entrevista n.º 8)

*“Em casa trabalho na agricultura. Aqui na agricultura faço tudo um pouco, para ocupar o meu dia. Trabalho uma horita ou duas mais que isso não porque o serviço num pode acabar, num se pode deixar acabar o serviço.”* (Entrevista n.º 9)

No entanto já se verificam idosos que utilizam as novas tecnologias (internet), para passar o tempo e estabelecer contactos com amigos e familiares, tornando-os mais autónomos e independentes no seu dia-a-dia.

*“Trabalho no computador, escrevo coisas, às vezes copio artigos que me interessa, ou que vem no jornal ou coisas assim e acho graça pra ficar.”* (Entrevista n.º 3)

*“Às vezes não consigo ler os jornais, venho à internet e tenho acesso a ler todos os jornais, coisa que eu faço todos os dias, pra ficar. Gosto de estar bem informado.”* (Entrevista n.º 5)

*“Tenho carta e também agora no meu dia-a-dia pratico muito, quer dizer, faço muito uso do computador, entrei nas redes sociais do facebook, portanto com amigas.”* (Entrevista n.º 6)

*“A internet também é um dos meus passatempos preferidos, já me esquecia de dizer que quando me canso do crochet, quando me canso do livro, é a tablet que eu uso.”* (Entrevista n.º 7)

Apesar do crescente uso das novas tecnologias, uma das grandes ocupações de todos os entrevistados é a televisão. Esta, continua a ter um local privilegiado em todas as casas, por ser acessível a todas as pessoas, de todas as classes sociais. Por permitir o acesso a informação muitas das vezes em tempo real através dos noticiários e por ter também uma vertente mais lúdica com o acesso a filmes, a programas de humor, entre outros, importantes para o bem-estar das pessoas.

*“Sim, gosto de passear, gosto de ver televisão, (...)”* (Entrevista n.º 1)

*“Vejo muita televisão.”* (Entrevista n.º 4)

*“Vejo televisão, depois só à noite que é o noticiário, debates políticos. Gosto de ver filmes que sejam de boa qualidade (...).”* (Entrevista n.º 5)

*“Sim, vejo televisão. Especialmente os noticiários, é o que eu gosto mais, aqueles debates políticos na Assembleia sempre que posso, nem sempre é possível.”* (Entrevista n.º 9)

*“Depois no fim do telejornal de ver, numa maneira geral vou pra cama.”* (Entrevista n.º 10)

Alguns entrevistados já adotam atividades que de alguma forma os enriqueçam culturalmente e tecnicamente, seja através da leitura, do teatro, da visualização de filmes, aulas de informática, pintura e bricolage.

*“De vez enquanto pinto, faço umas pinturazitas, pronto, uma vez a carvão outra vez com tinta, pronto.”* (Entrevista n.º 3)

*“Depois gosto de ler e nesse caso sento-me com cuidado pra ler e tomar os meus apontamentos. Gosto de ver filmes que sejam de boa qualidade (...)”* “Eu tenho uma tendência grande lá pra chamada bricolage. Tenho todos os instrumentos de

*carpintaria montados lá numa sede. Gosto de estar entretido com as serras, com as aparelhagens que tenho.” (Entrevista n.º 5)*

*“Olhe, de lazer é sempre que posso vamos ver algum teatro ao Porto. E leio, leio bastante, leio muito.” (Entrevista n.º 6)*

*“Leio, faço crochet, faço.. pinto, faço atividades que aprendo na Universidade Sénior e que depois venho pra casa e ponho em prática. Jogos, adoro jogar. eu tenho vários jogos mas o que estou a jogar neste momento é o saga (Candy crush). E tenho também aulas de informática.” (Entrevista n.º 7)*

Apenas um dos entrevistados exerce uma atividade profissional, no entanto existem entrevistados que praticam atividades de voluntariado e ajuda ao próximo. O voluntariado é importante, pois contribui não só para a qualidade de vida da sociedade mas também, da pessoa que a pratica.

*“É assim... eu tenho as minhas atividades paroquiais. Obrigatoriamente faz parte desse programa a eucaristia que será em Veade, no Corgo e em Canedo.” (Entrevista n.º 5)*

*“Tomo conta do condomínio dos dois prédios, deste prédio e daquele. Faço o condomínio, pagar, recebo, mando arranjar, mando concertar, chamo à atenção as pessoas, não é. Portanto tenho essa missão.” (Entrevista n.º 3)*

*“Sou o sacristão da igreja. Ocupo-me com a paróquia, (...) E então os problemas da paróquia quase são resolvidos por mim.” (Entrevista n.º 4)*

*“E então faço parte da Santa Casa, da mesa administrativa onde vou com frequência. Também faço parte do Centro Comunitário da Mota, onde sou lá o Presidente da Assembleia Geral. “(...)problemas para resolver em Celorico nas repartições de registo etc e recorriam sempre a mim,(...). Nunca recebi um cêntimo de ninguém (...) ajuda-me a passar o tempo.” (Entrevista n.º7)*

Da análise dos discursos sobre como as pessoas ocupam os seus dias percebe-se que as pessoas entrevistadas atribuem importância ao convívio nesta fase da sua vida. Os relacionamentos interpessoais são importantes para o bem-estar psíquico e também físico, pois as pessoas que vivem rodeadas de amigos têm tendência a ser mais felizes e melhor aceites na sociedade.

*“Sim, gosto de passear, gosto de ver televisão, gosto de conviver com a minha vizinhança, adoro os meus vizinhos cá do meu lugar (...).” (Entrevista n.º 1)*

*“Depois tenho aqui também um casal que também é sozinho, não é, e de vez enquanto vou passar um bocadinho de tarde com eles” (Entrevista n.º 2)*

*“O meu tempo de lazer é assim, eu gosto muito de conversar com os amigos e adquiri o hábito que foi, no fim das missas eu desloco-me obrigatoriamente, num costume tomar o pequeno-almoço em casa, ou a Celorico, ou Mondim, ou Arco, onde encontro pessoas amigas com quem gosto de conversar e ler os jornais do dia.” (Entrevista n.º 5)*

Duas das entrevistadas referem ocupar parte do seu dia a cuidar dos maridos, que se encontram doentes, o que de certa forma limita um pouco a participação em outro tipo de atividades e na execução de outras tarefas.

*“De manhã ele levanta-se faço o pequeno-almoço, depois tenho que o ajudar a preparar-se, tenho que lhe calçar as meias, tenho que o ajudar a fazer a higiene dele embora ele ainda tenha alguma independência nesse aspeto.” (Entrevista n.º 3)*

*“Olhe, agora realmente ocupo de uma maneira um bocadinho diferente, devido à cirurgia que o meu marido teve que fazer. (...) tenho uma pessoa que me ajuda cá nos trabalhos domésticos e portanto saímos, faço algumas caminhadas mesmo assim, pronto.” (Entrevista n.º6)*

Dos dez entrevistados, nove possuem viatura própria, sendo que alguns têm carta de condução, e outros, o cônjuge. Apenas um se desloca de autocarro. Este facto torna-se importante pois permite uma maior autonomia para a realização de atividades diárias e nas deslocações.

Os entrevistados, de alguma forma estão comprometidos com alguma atividade social seja lúdica ou profissional. Na execução dessas atividades afirmam-se capazes de ainda produzir e serem úteis, combatendo dessa forma o isolamento, a solidão e a exclusão social.

### 5.2.2 Perfil socioprofissional e económico

A segunda categoria, *Perfil socioprofissional e económico*, mostra o percurso profissional e a atitude perante a vida ativa e a situação de reforma.

No universo dos entrevistados podemos ver uma grande diversidade de profissões exercidas. Apenas três não exerceram atividade profissional em Celorico de Basto. Um deles exerceu em Lisboa na área da gestão e contabilidade, outro dos entrevistados esteve ao serviço do exército e outro, que embora tenha exercido uma profissão em Celorico de Basto, grande parte foi exercida no Porto ligado à lubrificação automóvel.

Dos restantes entrevistados temos três em que a atividade profissional foi na agricultura, uma que foi cozinheira e proprietária de um restaurante, um que foi carteiro e uma que foi professora do ensino primário. Temos ainda um entrevistado que exerce a atividade de sacerdote e que até atingir a idade de reforma desempenhou, paralelamente, a profissão de professor.

Todos os entrevistados se encontram em situação de reforma, uns por invalidez, outros por terem atingido a idade de reforma. Esta variável demonstrou ser de grande importância para as pessoas idosas entrevistadas, uma vez que influencia no seu bem-estar. A estabilidade económica é importante no bem-estar do idoso pois salvaguarda as suas necessidades básicas e de saúde, bem como para uma futura situação de dependência.

Alguns dos entrevistados revelaram que as reformas que auferem todos os meses é suficiente para as suas necessidades mensais.

*“Eu realmente, eu na altura sentia que como mulher que tinha um ordenado, às vezes em relação aos homens ganhava mais, mas eu também tinha determinadas funções e houve muitos homens que eu tive que acabar por fazer os serviços porque eles não foram capazes. (...) Eu hoje tenho o hábito de não exigir mais do que aquilo que eu contribuí pra ter a reforma que hoje tenho.”* (Entrevista n.º 3)

*“(...) a remuneração que ainda hoje recebo como professor aposentado é um pouco uma mais-valia do sustento e da garantia de algum desaforo monetário e pecuniário para a minha vida particular. Uma vez que as paróquias sendo paróquias pequenas e de baixos rendimentos por aí não iria longe.”* (Entrevista n.º 5)

*“É assim. Eu seria injusta dizer que não era. Acho que com o salário mínimo que se vive cá em Portugal eu não me posso queixar. Não me posso queixar, porque o meu marido tem também uma reforma muito boa.”* (Entrevista n.º 6)

*“Vivo de uma pensão da caixa geral de aposentações. É, se for só pra mim é. Ajudo naquilo que posso as netas. Até que entram pra universidade sou eu que lhes pago os livros desde da primária até entrar na universidade.”* (Entrevista n.º 10)

Por outro lado, alguns idosos revelaram, que se não fosse o facto de terem outros rendimentos provenientes de bens ou então de venderem alguns produtos que produzem, seria complicado, pois têm muitas despesas de saúde. Verifica-se que as despesas em saúde são as que mais preocupam os idosos, e são as que se verificam mais.

*“Olhe, vai (...) Vai chegando. Medicação, alimentação e depois há as luzes, e há telefones e há sempre muitas despesas.”* (Entrevista n.º 1)

*“Vivo sim. Tem que chegar. É pequenina. Ainda tinha para os medicamentos. Tiraram-me esse dinheiro, prontos.”* (Entrevista n.º 2)

*“Eu gasto muito dinheiro em medicamentos. Eu gasto numa média de 150 €/mês em farmácia.” Mas... como eu não pago renda de casa, como eu não compro hortaliça, não compro vinho e a gente vai fazendo um aperto e vai, tem que chegar, vai dando. Mas que num é muito não. Mas meu amigo, é o que há.”* (Entrevista n.º 4)

*“Não. Não é. Só que como temos outros bens, não é, como o restaurante, as bombas da gasolina auferimos aí também algum rendimento que nos ajuda, um complemento.”* (Entrevista n.º 7)

*“Não, num chega ora bom num chega. O quê, a gente dá nisto tira de um lado para o outro. Agora vem a pinga do vinho a gente vende, também a gente tem um alambique faz umas croecas com a água ardente.”* (Entrevista n.º 8)

No meio rural, apesar de receberem as suas reformas, o idoso ainda costuma manter um nível de atividade, nomeadamente na agricultura, o que se verificou ao longo das entrevistas. Esta atividade é mantida enquanto o idoso possua autonomia motora. Praticamente todos os idosos são proprietários de um pedaço de terra que cultivam

mantendo o nível de atividade de acordo com as suas competências e possibilidades. Estas atividades permitem que os idosos mantenham o sentimento de competência e utilidade, fatores essenciais de um envelhecimento bem-sucedido.

*“Ora bem, eu... o meu dia-a-dia ocupo da seguinte forma: tenho um quintal que vou trabalhando nele plantando umas couves, e umas batatas, um feijão e etc, pronto pra colheita pra casa, e bem como o vinho. Faço a poda.”* (Entrevista n.º4)

*“Sempre por casa e a trabalhar na agricultura.”* (Entrevista n.º 8)

*“Aqui na agricultura faço tudo um pouco, para ocupar o meu dia. Trabalho uma horita ou duas mais que isso não porque o serviço num pode acabar, num se pode deixar acabar o serviço.”* (Entrevista n.º 9)

A sociedade estipulou a idade de 65 anos como a entrada na velhice. Por esta altura, dá-se a saída do mundo do trabalho e dos modos de produção para se gozar a reforma. Este período dá-lhes espaço para a realização de outras atividades a seu gosto e menos exigentes.

A reforma tem aspetos positivos e negativos, mas estes dependem da condição psíquica do idoso. A qualidade de vida, bem como o bem-estar dependem das relações sociais e da prática de atividades produtivas para o idoso.

Assim, podemos verificar sentimentos variados no que respeita à adaptação da reforma. Este processo de adaptação à reforma vai ao encontro do defendido por Atchley (1976); Hayslip e Panek (2006), em que o idoso ultrapassa diversas fases de adaptação desde a pré-reforma à estabilização.

Alguns entrevistados apontaram a passagem à reforma associados a problemas de saúde:

*“Tive um problema ósseo e não só e então andei três anos salvo erro com baixa e fui reformado aos 53 anos.”* (Entrevista n.º 4)

*“Ora bom, adaptei, adaptei. Eu fui reformado por invalidez com 50 anos ou 49 anos.”* (Entrevista n.º 8)

Para um dos entrevistados, mantém-se o vínculo com o trabalho, depois de ter entrado na reforma. Mesmo sem auferir ordenado continuou a ir até ao local de trabalho para ocupar o tempo:

*“Eu reformei-me bastante cedo porque eu estava numa situação de doença prolongada. Quer-se dizer, a adaptação não foi difícil porque eu deixei de trabalhar a fazer a volta, já estava só lá no correio e portanto já num me custou muito e quer se dizer como eu ia de manha entrava na mesma, fazia o horário, (...).”* (Entrevista n.º 10)

A reforma assume a passagem do indivíduo da categoria de ativo a reformado, inativo. Ser colocado à margem das atividades remuneradas provocou alguma dificuldade de adaptação a um dos entrevistados. No entanto, algum tempo depois encontrou uma atividade que lhe garantiu reconhecimento social:

*“Tive de me adaptar. Quando fiquei reformado chorei. E fui à Volvo e disse à assistente Social Dra. Norberta: (...) É que eu até aqui era um produtor, doravante sou um consumidor, sou um peso na sociedade.”* (Entrevista n.º 4)

*“Fui para a junta em 89, em 1989. Quer-se dizer que os partidos políticos acharam em mim que eu seria competente para tal. (...) E Estive lá 20 anos.”* (Entrevista n.º 4)

Por outro lado a reforma proporciona também aos seres humanos a prestação de cuidados a outras pessoas reforçando o sentimento de utilidade:

*“Meu marido fez uma carreira brilhante, foi diretor da banca, e fomos apanhados na nossa reforma, fomos apanhados com Parkinson. E tivemos que dar a volta por cima.”* (Entrevista n.º 6)

Surgem novas formas para ocupar os dias, através de *hobbies* e voluntariado, e novas experiências na tentativa de (re)organizar a vida social:

*“Sim, adaptei-me bem. Comecei a fazer crochet para me entreter, às vezes a bordar qualquer coisa enquanto não tive outras atividades que pudesse participar.”* (Entrevista n.º 1)

*“Foi muito fácil. Como lhe disse trabalhei quarenta e tal anos, às vezes tenho o hábito de juntar o voluntariado. (...) Passados uns três meses telefona-me um senhor que eu não conhecia e convida-me para a Fundação... fazer parte da administração. Lá estive quatro anos e meio. Depois passei a tesoureira, e tinha*

*que ir assistir às reuniões e normalmente eu cortava muito a direito sabe.”*  
(Entrevista n.º 3)

*“A adaptação à reforma foi fácil e foi sobretudo feita sem nenhuma dificuldade no que diz respeito a ocupação. O meu principal problema era estar ocupado mas como tinha as paróquias gosto de estar ocupado e arranjei outras atividades pessoais que é deslocar-me, sair com os amigos, conversar com eles, ocupo o meu tempo facilmente.”* (Entrevista n.º 5)

*“Ai, foi fácil. Fiquei com mais tempo livre. Quando a minha filha precisa de mim eu passo de reformada a funcionária e vou pra cozinha trabalhar.”* (Entrevista n.º 7)

*“E portanto vim e ocupava os tempos livres na agricultura, ocupava e ocupo e com o voluntariado primeiro na Cruz Vermelha de Amarante, tive sorte que aquilo estava mesmo embrião e foi a organização administrativa competiu-me a mim e o presidente entendeu por bem convidar-me pra essa organização e eu organizei todo o sistema de funcionamento daquilo, e geri durante 21 anos.”* (Entrevista n.º 9)

Acrescentamos ainda que uma das entrevistadas manifestou um sentimento de dever cumprido, aceitando a sua situação de não trabalhador.

*“Foi boa, foi boa. Porque, sabe pronto, nós pensamos, eu dei muito pra minha escola. Portanto, tive uma colaboração muito grande da comunidade, portanto acho que cumpri muito o meu dever, portanto depois vim, chegou a hora de vir descansar.”* (Entrevista n.º 6)

O grande desafio da situação de reforma, é o de reorganizar o quotidiano descentrando-se da profissão, e encontrando um papel que garanta o sentido de utilidade.

A maioria dos entrevistados teve uma boa adaptação à situação de reforma associado à utilização do tempo para executar tarefas de lazer de que gostavam, e outros porque ainda se mantiveram ativos nomeadamente na prática de voluntariado. A maior preocupação que se verifica ao longo das entrevistas era o da perda dos contactos sociais. No entanto com a execução de algumas atividades, verificou-se que todos tiveram uma boa adaptação.

Esta boa adaptação pode remeter para a questão que se põe na atualidade, do prolongamento da idade de reforma e do conseqüente reajuste das políticas sociais para a terceira idade.

### 5.2.3 Condições de saúde

A OMS (1948) define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente como sendo a ausência de doença. Assim sendo, o envelhecimento confronta o idoso com modificações que perturbam o seu bem-estar e a qualidade de vida.

Todos os entrevistados são autônomos nas atividades do quotidiano, no entanto ao longo das entrevistas verificou-se que alguns são capazes de se autogovernar apenas em algumas áreas da sua vida necessitando da ajuda dos outros para realização das demais áreas.

*“Interfere um bocadinho, que eu as vezes queria até fazer alguma coisica e não posso. Se me baixar pra cortar um bocadinho de erva até pra dar às galinhas ou assim depois não me posso levantar.”* (Entrevista n.º 2)

*“Passar a ferro não, vem uma pessoa passar-me a ferro por que tenho de estar muito tempo de pé e então vem uma pessoa passar.”* (Entrevista n.º 3)

*“Tenho uma pessoa que me ajuda cá nos trabalhos domésticos e portanto saímos, faço algumas caminhadas mesmo assim, pronto.”* (Entrevista n.º 6)

De entre as doenças referidas pelos entrevistados destacam-se as doenças osteoarticulares que tem uma forte incidência nas pessoas de mais idade, e as cardiovasculares.

*“Os meus problemas são da coluna, do estômago e do coração.”* (Entrevista n.º 1)

*“Tenho. Estou a tomar muitos comprimidos. Uns pra cabeça, outros por coração, pras tensões, pras tonturas, pra muitas coisas, pro sangue gordo, pros ossos.”* (Entrevista n.º 2)

*“Tenho problemas de coração. Não condiciona o meu dia-a-dia...eu estou melhor.”* (Entrevista n.º 3)

*“É o meu problema é o estômago, e intestinos, e já tive dois AVC’s um há 17 anos e outro há 16.” (Entrevista n.º 4)*

*“Sinto-me bem de saúde. Só que o único problema que tenho é problemas de ossos. Tenho bastantes artroses.” (Entrevista n.º 7)*

*“Porque tenho ido a consultas a pagar ao professor que me operou. Que eu fui operado às varizes, o professor Ronfe que me operou.” (Entrevista n.º 8)*

Os entrevistados que dizem ter problemas de saúde, referem que estes não interferem no seu dia-a-dia, e que mesmo quando são problemas de saúde física esforçam-se sempre por executar as atividades.

*“Sim, quando vou lavar à mão, lavar a loiça é uma coisa que me custa, aspirar. Se andar no campo custa-me mais um pouco agachar também tenho dificuldades, mas vou andando.” (Entrevista n.º 1)*

*“Sim, sim sim. É o que você tá a ver. Eu andei agora a passar o vinho para ali, mas tive que levar a cadeira pra me sentar um pouco, se não as pernas adormeceu e num me deixa andar.” (Entrevista n.º 8)*

Por sua vez a maioria dos entrevistados refere que mesmo com problemas de saúde, estes não interferem no seu dia-a-dia e mantêm uma atitude mais positiva em relação ao seu envelhecimento.

*“Tenho problemas de coração. Não condiciona o meu dia-a-dia...eu estou melhor”. (Entrevista n.º 3)*

*“Nem sempre. Às vezes sim quando estou mais... o estômago começa às vezes a prejudicar-me, a apertar comigo. Então tenho que encostar ou deitar-me. Mas de resto não.” (Entrevista n.º 4)*

*“Felizmente aos outros níveis eu num tenho grandes, outros problemas de saúde. Tomo lá os meus comprimidos da lei (...) e num tenho tido outras complicações o que me dá um certo bem-estar no uso da minha aposentação.” (Entrevista n.º 5)*

*“Sinto-me bem. O único problema que eu tive foi o problema de cordas vocais (...).” (Entrevista n.º 6)*

Alguns dos entrevistados referem ter cuidados com a saúde e efetuam consultas frequentes em médicos, muitos deles a título particular.

*“Porque tenho ido a consultas a pagar ao professor que me operou. Que eu fui operado às varizes, o professor Ronfe que me operou.”* (Entrevista n.º 8)

*“Procuro também quem presta assistência e atenuar esses efeitos.”* (Entrevista n.º 9)

*“Num tenho intestino num tenho estômago, muitas coisas. Fui operado às duas vistas na Ordem de São Francisco no Porto.”* (Entrevista n.º 10)

#### 5.2.4 Redes sociais e familiares

Em qualquer idade, a família é considerada social e culturalmente a base e o *habitat* de uma pessoa. O apoio que se recebe nas relações sociais apresenta benefícios a nível afetivo, emocional, informativo, instrumental e de percepção, o que potencia o convívio social, diminuindo o isolamento e aumentando a participação social.

As pessoas que mantêm um contacto muito frequente com a família, revelam uma atitude mais positiva face ao próprio envelhecimento. Verifica-se que todos os entrevistados mantêm contactos diários seja por telefone ou presencialmente com familiares.

*“Tenho os filhos casados, um filho e uma filha que vivem aqui perto. E tenho quatro netinhos. E tenho três filhas em Lisboa com dois netos cada uma e os genros. Ai sim, passam por aqui quase todos os dias.”* (Entrevista n.º 1)

*“A viver perto de mim tenho a minha nora e tenho a minha irmã. Se às vezes adomoro mais um bocadito elas vem chamar por mim.”* (Entrevista n.º 2)

*“O meu filho está em Lisboa, não é. Só vem uma vez por ano. Mas todos os dias, todos os dias só pelo telefone. E o outro mora aqui também em Borba. Esse falo também todos os dias, ou dia sim, dia não. E vem ao fim de semana ver, vem almoçar e está ele por aqui mais à minha nora.”* (Entrevista n.º 3)

*“Todos os dias contacto-os telefonicamente. Tenho 8 filhos, 6 no Porto, 1 em Angola e outro em Aveiro.”* (Entrevista n.º 4)

*“Eu tenho por princípio que a família é realmente um elo importantíssimo e indispensável para o bem-estar das pessoas. (...) e quase todas as semanas me*

*junto com os irmãos. (...) e juntamo-nos frequentemente, convivemos, almoçamos, jantamos, vem a minha casa, eu vou à deles e com eles vem os sobrinhos que é uma coisa que eles apreciam, é a nossa unidade a nossa união de nos juntarmos. Somos às vezes quarenta e tal pessoas e fazemo-lo com gosto.”* (Entrevista n.º 5)

*“Tenho um filho que vive em Felgueiras. É um filho muito presente.”* (Entrevista n.º 6)

*“Tenho um filho fora que tem que é o que está nas bombas de gasolina. Tenho a mulher e os filhos mas vivem com os sogros dele. Vivem aqui perto. O meu filho vem aqui almoçar todos os dias.”* (Entrevista n.º 7)

*“No telemóvel eles acaijo que ligo, todos os dias.”* (Entrevista n.º 8)

*“Vivo com o meu filho. Os meus netos vêm cá sempre que possível. Eles vivem no Porto.”* (Entrevista n.º 9)

*“Ligo antes de me deitar pra todas as netas e pra todas as filhas. Falo com elas. Durante a semana falo diariamente. Se elas vier ao fim de semana vem, e se não vem me buscar e eu passo em Braga ou no Porto. Estão duas em Braga e uma no Porto, no Alto da Maia.”* (Entrevista n.º 10)

Tais resultados vão ao encontro do estudo de Neto (1999), que considera que é importante para a pessoa idosa manter fortes laços emocionais e comunicar regularmente com a família.

As relações com amigos também são de extrema importância para o bem-estar da pessoa idosa. O apoio social/emocional dos amigos apresenta benefícios na saúde mental dos idosos que resulta numa maior qualidade de vida e maior autodomínio (Okabayashi & Kobory, 2004 *in* Rodrigues, 2009). Os entrevistados mostraram ter uma boa relação com amigos e com as redes de vizinhança. Verifica-se também, que os contactos já não são apenas presenciais, verificando-se que duas das entrevistadas já utilizam a internet para fazer esses contactos.

*“Costumo. Quem falar comigo eu falo e se eles às vezes me perguntar alguma coisa que eu saiba responder também respondo.”* (Entrevista n.º 2)

*“Depois tenho aqui também um casal que também é sozinho, não é, e de vez enquanto vou passar um bocadinho de tarde com eles.”* (Entrevista n.º 3)

*“Eu não sou homem de frequentar cafés nem de tascos. Eu pronto. Mas quando nos encontramos ao Domingo, quando nos cruzamos falamos então.”* (Entrevista n.º 4)

*“Faço muito uso do computador, entrei nas redes sociais do facebook, portanto com amigas.”* (Entrevista n.º 6)

*“Com amigos também. É assim, amigos, amigos, tenho muitos e falo com eles todos os dias mas pelo facebook. Porque como não sou muito de andar assim na rua acomodo-me mais no meu canto.”* (Entrevista n.º 7)

*“Vejo um bocadito o jornal, tomo o galãozinho que eu só posso tomar água ou leite e falo um bocadito com os amigos e regresso outra vez.”* (Entrevista n.º 10)

No que concerne a contactos com pessoas desconhecidas bem como à confiança depositada nestes, é geral em todas as entrevistas a desconfiança. Alguns dos entrevistados porque já foram burlados e outros por histórias que conhecem de outras pessoas. Alguns entrevistados referem conversar e fazer uma análise da pessoa.

*“Isso gosto pouco de conversar. Eu ainda não fui enganada, mas é por aquilo que eu oiço. Aquilo que eu oiço, sei que eles se são estranhos não andam por aqui a fazer boas coisas.”* (Entrevista n.º 1)

*“Num confio. Já dei muita esmola pra isso. Mas agora ultimamente num tenho dado nada.”* (Entrevista n.º 2)

*“Eu tenho um hábito que quando vejo que são pessoas que querem entrar ou vender ou coisa assim do género, eu já não estou em idade de comprar. Tudo aquilo que eu tinha que comprar eu já comprei.”* (Entrevista n.º 3)

*“Primeiro vejo a pessoa que me aborda. Porque ainda há dias fui abordado por um burlão. E de maneiras que tenho que pôr sempre quando é uma pessoa desconhecida, ponho-me sempre de pé atrás. Mas falo com eles nem que seja uma testemunha de jeovás, falo com toda a gente. Depois de estudar a pessoa vejo se confio.”* (Entrevista n.º 4)

*“Não. Eu tenho por princípio ter alguma reserva, porque era hábito, era tradição entre nós abrir a porta a toda a gente. A experiência tem-nos dito que nós*

*apanhamos alguns dissabores, as pessoas vêm, são desconhecidas a gente abre-lhe a porta e depois apanha alguns dissabores como já aconteceu comigo. Depois de conhecer e de me dar garantias tudo bem.” (Entrevista n.º 5)*

*“Não confio, quer dizer, avalio, talvez até pelo curso que eu tirei, a supervisão, olhar por cima, não é? E não tenho tido assim problemas.” (Entrevista n.º 6)*

*“Quer dizer, eu aqui no restaurante falo com muita gente que não conheço, não é? Mas é um falar aquelas conversas de circunstância.” (Entrevista n.º 7)*

*“Não. Eu desde que eles vieram aí, aquela vez que eles me assaltaram eu agora nunca mais, nunca mais.” (Entrevista n.º 8)*

*“Não. A vida ensinou-me que há de haver uma certa contenção nos relacionamentos porque, ver primeiro se as pessoas segundo a nossa ótica nos merece.” (Entrevista n.º 9)*

*“Não não imponto-os logo. Não confio.” (Entrevista n.º 10)*

#### 5.2.5 Equipamentos e serviços de apoio aos idosos

Da análise dos discursos sobre como as pessoas ocupam os seus dias percebe-se que as pessoas entrevistadas atribuem importância ao convívio nesta fase da sua vida. Revelam que a questão das relações interpessoais é crucial para a forma como encaram a sua vida social.

Na constituição da amostra deste trabalho de investigação quisemos, intencionalmente, entrevistar pessoas que estivessem integradas em atividades de animação sociocultural ligadas a instituições. Escolhemos a Universidade Sénior e o Programa Câmara Amiga – “Celorico a Mexer”. São espaços que ajudam na ampliação das relações sociais, dando às pessoas a oportunidade de desenvolver, tanto a sociabilidade como algumas potencialidades que lhe dá uma melhor qualidade de vida. Foi-nos possível verificar nos discursos o entusiasmo, a satisfação e o bem-estar na participação nestas atividades.

*“No “Celorico a Mexer”, uma coisa que adoro. Vivia muito isolada, por prontos o meu marido tava a trabalhar vivia mais dentro de casa. Depois como apareceu outras atividades como o “Celorico a Mexer”, depois entrei no grupo coral, no rancho. Faz parte da minha vida de muita alegria. (...) Olhe mudou uma grande*

*alegria. Porque se não, como podia pouco havia de estar sempre dentro de casa parte das vezes.” (Entrevista n.º 1)*

*“Costumo. No “Celorico a Mexer”. Fazemos muitas. Eu gosto muito daquele trabalho. Do que se lá faz. Temos passeios, temos a ginástica, fazemos uns trabalhinhos.” (Entrevista n.º 2)*

*“Sim. A Universidade Sénior. (...)Temos um grupo coral, que eu gosto muito e ainda á duas semanas atrás estivemos em Paris quatro dias num intercâmbio. E isso traz-me muitas vantagens, fazemos muitos passeios, vamos visitar bastantes museus, como o museu de Serralves, já fomos ver o Mosteiro de Tibães, mo Convento de Mafra, o Mosteiro dos Jerónimos.” (Entrevista n.º 7)*

Como já foi referido, as atividades lúdicas nos idosos que se encontram isolados, aumenta a sua atividade cognitiva, assim como a sua autoestima, bem-estar psíquico e físico, identidade de grupo, diminuindo assim os sintomas de vulnerabilidade emocional e de depressão (Greaves & Farbus, 2006 *in* Rodrigues, 2009)

Realça-se uma outra dimensão neste processo de relações sociais. O convívio é encarado como potenciador da prevenção de doenças e intervenção na melhoria da qualidade de vida.

*“Temos a hidrogenástica, temos a animação à terça-feira e temos à quinta-feira a piscina.” (Entrevista n.º 1)*

*“Mudou muito. Que eu era assim mais triste e agora parece que sou mais alegre. E parece que melhorei muito que eu era muita presa dos ossos e das pernas e tudo. E parece que melhorei.” (Entrevista n.º 2)*

*“Ai, mudou muito. Acho que tenho, tenho mais, muito mais convivência com as amigas.” (Entrevista n.º 7)*

Para alguns entrevistados, que não participam nas atividades anteriormente mencionadas, apresentam outras formas informais de relacionamento interpessoal.

*“Não tenho tempo para isso. Porque ontem fui para Celorico tratar de assuntos (...). Hoje tenho que sair mais daqui a bocado para resolver problemas, os mais variados problemas.” (Entrevista n.º 9)*

*“Não, não. Quer-se dizer, tenho bastantes consultas. E vou muitas vezes a Celorico aos correios com os colegas, agora não há nenhum do meu tempo mas todos me conhecem, falo com este falo com aquele e amigos mesmo por fora. E passo assim o meu tempo.”* (Entrevista n.º 10)

*“Não. Ora bom eu não gosto. A minha mulher vai lá pra escola. Mas eu num bou por o seguinte porque a gente de manhã levanta-se toma o café lava-se e vai andar pra vida, num vou estar aqui á espera pra ir pra escola estar 2 horas ou 2h30 ou 3 horas ali as vezes a aturar pessoas que eu ás vezes nem gosto.”* (Entrevista n.º 8)

Alguns dos entrevistados não participam porque têm de prestar assistência a familiares, o que condiciona o seu dia-a-dia.

*“Agora não. Já participei, já fiz voluntariado aqui numa lojinha da Câmara pra ajudar as pessoas que necessitavam, estive lá dois anos, mas depois por motivos de saúde do meu marido e meus também eu tive que abandonar um pouco.”* (Entrevista n.º 3)

*“Agora não, agora não. Por causa de acompanhar mais o meu marido.”* (Entrevista n.º 6)

Em relação aos equipamentos existentes no concelho de apoio a idosos, verificou-se que os entrevistados têm conhecimento dos mesmos e uma opinião formada sobre o seu funcionamento. Verificou-se que têm um maior conhecimento do Programa Câmara Amiga e dos seus serviços, facto que se deve a este atuar em todo o concelho. De uma forma geral, os entrevistados encontram-se satisfeitos com os serviços prestados.

*“Olhe, em primeiro lugar ajudam muito, mesmo com roupas e vestuários (...) Depois há muito amor e muito carinho pra eles. Eles chegam lá e dizem que são sempre bem atendidos.”* (Entrevista n.º 1)

*“Eu acho que é absolutamente necessário. Temos realmente coisas boas. Os idosos gostam de lá andar. Têm aqui meios, as pessoas são alegres.”* (Entrevista n.º 3)

*“Estas ofertas tanto quanto eu sei, e eu não sei tudo, mas sei que lhe dão ocupação, lhes dão convívio, lhes dão complementaridade também na vida, intervêm nas grandes realizações do concelho, abrem-se para coisas novas e dá*

*aos idosos uma perspetiva totalmente diferente da vida na idade em que estão.”*  
(Entrevista n.º 5)

*“Olhe, eu sinceramente não vou dizer a nota máxima, por aquilo que eu tenho até mais lido e observado, até porque ainda agora vinha uma prima minha e uma rapariguinha que foi caseira da minha mãe e iam, elas iam ou pra ginástica ou pra Celorico prás piscinas, portanto eu acho que o concelho que é, eu acho que é satisfatório.”* (Entrevista n.º 6)

*“Mas mesmo assim, pro concelho que é está muito bem servido. Este serviço de apoio, ainda ontem fui la ver as tenções á Câmara Amiga eu acho que é muito bom serviço.”* (Entrevista n.º 10)

Em relação a outros equipamentos nomeadamente Lares, Serviço de Apoio Domiciliário, entre outros, os entrevistados são unânimes quanto à importância destes e consideram que o concelho apresenta uma boa rede de equipamentos. No entanto, verifica-se que dois dos entrevistados, não concordam com a forma como é feita a “seleção” dos utentes que integram as instituições.

*“Sim do Lar Bento XVI e da Associação que levam de comer a muitas pessoas. Acho que é bom acho.”* (Entrevista n.º 2)

*“Aqui em Celorico já tive oportunidade de conhecer algumas instituições e gostei. Têm alguma qualidade.”* (Entrevista n.º 3)

*“Porque eu, além disso faço parte da direção do Centro Bento XVI em Borba da Montanha E conheço em Ribas também e Arnoia de maneiras que não conheço Molaes. Já lá estive mas num conheço bem Molaes e há outras casas por aí assim que prestam grande apoio.”* (Entrevista n.º 4)

*“Aqui no concelho há bastantes apoios e até diríamos em demasia para o concelho que é. Como em tudo na vida há uma tentação enorme de que os idosos quando veem para estas instituições se tiverem dinheiro e bens têm que ser completamente sufocados para poderem deixar tudo o que tem às instituições embora isso seja negado é prática corrente que na verdade há uma lista de espera, mas nessa espera tem preferência aqueles que têm pedidos ou têm dinheiro para poder avançar.”* (Entrevista n.º 5)

*“Eu acho que os nossos idosos nunca estiveram como estão agora com, bem servidos. Além da Câmara Amiga ainda há os lares de terceira idade em cada freguesia que fazem o apoio ao domicílio daquele que num querem ir para os lares. Num querem frequentar o lar e têm aversão aos lares e então eles vêm fazer o apoio ao domicílio.”* (Entrevista n.º 7)

*“Olhe eu vou-lhe ser franco eu os lares acho que é uma comedoria, os lares é uma comedoria, porque, num há direito de todo aquele que angariou dois mil ou mil ou três mil contos e ter necessidade de ir pra um lar e os do lar querer o dinheiro e as reformas completas dos dois. Temos bons serviços, tudo bem. Eu às vezes digo, agora só falta umas escadinhas pra gente ir pra cama.”* (Entrevista n.º 8)

*“É dos poucos concelhos que tem um sistema de uma rede de apoio tão completa. E existe ao longo do concelho, existe outros equipamentos que podemos considerar com todo o rigor que aí estamos numa situação privilegiados nós idosos.”* (Entrevista n.º 9)

#### 5.2.6 Auto perceção da velhice

A auto perceção que o idoso tem da sua velhice, depende do contexto sociocultural em que se insere, tendo em conta as pressões ambientais e as suas capacidades adaptativas. Depende assim do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades da pessoa, de forma a facilitar a adaptação às mudanças ocorridas em si próprio e no mundo que o cerca (Fonseca, 2005).

Algumas pessoas entrevistadas mostram encarar a velhice com naturalidade, como sendo a ordem natural da vida. Mostram uma atitude conformada com a condição de idosos, vivendo um dia de cada vez.

*“Sim. pra já sou feliz graças a Deus prontos há horas de tudo mas na idade que tenho sou uma pessoa feliz.”* (Entrevista n.º 1)

*“Considero-me rica com a vida que tive que me formou muito bem que nem tenho invejas nem expiro a ser rica, nem a muito dinheiro e sou muito feliz a viver com aquilo que tenho.”* (Entrevista n.º 3)

*“Ora bem. Eu quero um dia, após outro dia. Não quero cavalgar muito. Temos que encarar a velhice, nós não somos de cá, isto é passageiro.”* (Entrevista n.º 4)

*“Encaro a minha velhice com uma naturalidade enorme. Até me engano a fazer, a encontrar o número de anos que tenho porque os anos passam com uma velocidade enorme. É uma coisa que não me preocupa porque a vida decorre naturalmente. Sou uma pessoa que me sinto feliz, realizado, os meus objetivos atingidos e vou continuando a atingir.”* (Entrevista n.º 5)

*“É a ordem natural das coisas. Eu quase não tenho vagar para pensar nisso. E à medida que os problemas vão-se.. na vida pessoal felizmente num tem existido grandes problemas.”* (Entrevista n.º 9)

Para alguns entrevistados embora encarando a velhice com naturalidade, consideram-se felizes por terem conseguido chegar a esta idade apesar dos problemas de saúde que enfrentaram. A autonomia para a realização das atividades diárias proporciona ao indivíduo a promoção do seu bem-estar. O bem-estar psíquico também é determinante para uma vida saudável. Verifica-se que a saúde é um fator que influencia a percepção que o indivíduo tem no seu envelhecimento.

*“Eu estou a encará-la muito bem. Já tenho muitos anos. Mas tou a encará-la muito bem porque eu nunca pensei de chegar onde já estou.”* (Entrevista n.º 2)

*“Olhe, a minha velhice encaro-a bem. Outras vezes, quando ando assim mais mal, carago agora sempre a gente tem que fazer a viagem. E vai-se andando compreende. Às vezes melhor outras vezes pior, com mais alegria, outras vezes com menos. Vai-se encarando a vida conforme se pode.”* (Entrevista n.º 8)

*“Encaro bem, encaro bem. Nunca pensei de chegar à idade que tenho e com as forças que tenho dado os problemas que tive. Pronto, olhando às complicações que tenho tido dou-me por feliz ter chegado a esta idade.”* (Entrevista n.º 10)

Percebe-se que envelhecimento ativo, para os entrevistados, está relacionado com a saúde e autonomia, e a possibilidade de exercerem as suas tarefas sem impedimentos funcionais. Um idoso mesmo quando é portador de uma doença, pode sentir-se bem desde que desempenhe as suas atividades diárias e se mantenha ativo nas suas funções sociais. O processo de envelhecimento é diferenciado de pessoa para pessoa, isto é, é encarado como um processo essencialmente individual, onde clamam as diferenças entre a idade biológica e a idade cronológica. Assim, a idade cronológica não corresponde à noção de velhice aos 65 anos de idade que a modernidade instituiu.

Os entrevistados, ao não assumirem a sua velhice, transmitem uma ideia de jovialidade de espírito, de capacidade para viver a vida e de se manterem autónomos para comandar a sua vida.

*“Não me sinto velho. Quer dizer num me sinto velho no aspeto físico. Mas claro pra já ainda estou dentro das minhas faculdades. Ainda me mexo, ando, trabalho alguma coisa, de maneiras que até este momento num me preocupo.”* (Entrevista n.º 4)

*“Mas o que mais me preocupa num é as rugas faz parte da vida, o que mais me preocupa é a pessoa perder as capacidades intelectuais, isso é que mais me preocupa. Agora a velhice, é a lei da vida. Somos seres vivos, nascemos vivemos.”* (Entrevista n.º 6)

*“Eu tento passar um dia de cada vez, mas passá-lo bem passado com otimismo, dinâmico, fazer os possíveis por não me sentir nenhuma velha, mesmo assim às vezes o meu marido diz assim: Tu esqueceste que já tens 69 anos. Pois esqueço nem quero pensar sequer que tenho 69 anos.”* (Entrevista n.º 7)

## Conclusões

No dia-a-dia as redes sociais e familiares dos indivíduos e as suas atividades são as mais variadas, o que caracteriza o seu modo de envelhecer. Retomando a nossa questão inicial, que pretende averiguar “*a influência das atividades diárias no envelhecimento dos idosos de Celorico de Basto*”, pode dizer-se que cada vez mais as atividades diárias executadas pelos idosos contribuem para o seu bem-estar e consequentemente para um envelhecimento bem-sucedido.

As atividades de vida diária são todas aquelas atividades que o ser humano efetua durante um período de vida, desde o seu nascimento até à morte, com o objetivo de obter a sua realização e o máximo de independência (Pearson & Vaughan, 1992). Na análise do presente estudo pode ver-se que existe uma enorme diversidade de perfis de preferência de ocupação do tempo livre dos idosos de Celorico de Basto.

Os entrevistados ocupam o seu dia-a-dia com atividades que vão desde os trabalhos domésticos e da agricultura, à utilização da internet e das redes sociais, a manter contactos com amigos e familiares, entre outros. Verificou-se que cada vez mais os indivíduos executam atividades que potenciam o seu bem-estar, e que lhes conferem qualidade de vida. A nível cognitivo o envelhecimento retarda-se através da manutenção da curiosidade (leituras, investigação, etc.), atividade física, manutenção de autoconfiança e independência, atividades essas que também são desenvolvidas pelos idosos da nossa amostra.

Apesar da diversidade de atividades de ocupações do tempo, verifica-se que a televisão é comum a todos os entrevistados. A televisão tem um lugar privilegiado em todas as casas por ser acessível a todas as pessoas de todas as classes sociais e por proporcionar momentos informativos e de lazer importantes para o seu bem-estar.

O envelhecimento encontra-se ligado às capacidades e autonomia funcionais, sendo esta última definida como sendo a capacidade que uma pessoa tem em realizar atividades que assegurem o seu bem-estar. Neste sentido, a saúde e a capacidade funcional são importantes para a qualidade de vida social das pessoas e determinam a área da comunidade na qual o indivíduo se mantém independente (Rodrigues, 2009).

A participação da população idosa no mercado de trabalho é importante na promoção do envelhecimento ativo, na redução da pobreza e na melhoria da

sustentabilidade do sistema de pensões, que poderá ser insustentável se as receitas das contribuições dos ativos, não cobrirem os pagamentos das pensões.

A reforma significa a transição de um estilo de vida ativa de trabalho para uma fase da vida que os liberta para a realização de atividades a seu gosto e menos exigentes. A reforma coloca o idoso numa situação de reajustamento da sua vida social. No entanto, nem sempre o valor que auferem é suficiente para satisfazer as necessidades que eles têm, sendo necessário a realização de atividades paralelas. Nas zonas rurais torna-se mais fácil gerir esse recurso económico, pois praticamente todos os idosos possuem terrenos que lhes permitem cultivarem alguns alimentos para consumo e alguns para venda.

Em grande parte das entrevistas verificamos uma boa adaptação à reforma como sendo uma oportunidade para a realização de outras atividades indo de encontro ao defendido pela teoria da desvinculação. A passagem à reforma nem sempre se deve à faixa etária, pode estar associada também a problemas de saúde e à redução de oportunidades.

Todos os entrevistados são autónomos na execução das atividades quotidianas. Segundo a OMS (2008), a saúde é um estado de complexo bem-estar físico, mental e social. Apesar de os indivíduos entrevistados apresentarem alguns problemas de saúde, estes não são um impedimento ou limitação para a realização de atividades, uma vez que existe controlo sobre a patologia. Verifica-se que a maioria dos idosos sofre de doenças características da idade, relacionadas com os ossos e a circulação. A ausência de saúde implica que a pessoa tenha dificuldades em participar em atividades coletivas e no estabelecimento de novas relações.

Cada vez mais, as pessoas idosas procuram formas de estar ativas, em função dos seus gostos, capacidades, interesses e desejos, pois veem nessas atividades bem-estar físico, mental e social. Manterem-se independentes é a principal preocupação destas pessoas.

Da análise das narrativas podemos concluir que a maioria das pessoas sente necessidade de conviver, de participar em atividades de grupo que lhes permitem aprendizagens e aquisição de novos conhecimentos que as enriquecem e as integram socialmente. Neste domínio, a velhice pressupõe a descoberta de novos papéis ou uma reorganização da continuidade dos desempenhados.

A participação em atividades de relacionamento interpessoal, nas redes formais e informais de apoio, facilita o combate e prevenção da solidão e o isolamento social.

Verifica-se que a qualidade de vida das pessoas idosas da nossa amostra está diretamente relacionada com a atividade social, convívio, sentimento de utilidade aos familiares e à comunidade.

Este processo de envelhecimento não é só de caráter individual, pois o ser humano vive em comunidade e como tal, sofre influências da sociedade de uma maneira geral, da família em particular e do campo em que se insere (Bourdieu, 1992).

Verifica-se que os entrevistados apresentam uma forte rede familiar. Esta constatação associa-se às redes de sociabilidade que mantêm através do apoio de familiares e amigos. Apesar de se verificar uma atitude de contentamento em relação às redes de apoio existentes no Concelho, é necessário valorizar e promover as redes sociais e a participação das pessoas idosas em atividades com o objetivo de com eles promover o seu bem-estar.

As redes sociais alteram-se com os contextos familiares, de trabalho, e de vizinhança, entre outros, provocados pela reforma, mudança de residência e morte do parceiro (Paúl, 2005). A realidade mostra que, apesar de todas as transformações que se têm operado na família, no universo profissional e na sociedade em geral, a família, pela natureza dos laços que a definem, continua a ser um espaço de solidariedade entre os seus membros. Continua a ser, por excelência, quem assegura a solidariedade intergeracional. No entanto, nem sempre é possível manter a pessoa idosa com a família e na sua casa, mas a sua integração em Lar não deve ser privilegiada como resposta social sem se pensar em outras possíveis respostas existentes. Verificámos nos discursos das pessoas entrevistada, a importância do espaço físico e afetivo proporcionado pela família.

Todos os entrevistados realçaram a importância dos familiares como suporte emocional e afetivo nesta fase da vida. A intimidade e os afetos por parte dos familiares apresentam-se como fator fundamental para a satisfação da vida destas pessoas idosas. A atual satisfação das pessoas idosas está ligada, assim, à intimidade familiar com cada um dos seus membros vivendo como um momento único, fruto de ocorrências da sua história. A qualidade e características de vida, no final, resultam de tudo aquilo que se viveu até aí.

A satisfação, nesta fase da vida, reverte-se no resultado de uma trajetória de vida realizada, na plenitude do cumprimento de objetivos, ambições e realizações profissionais, tal como foi realçado por alguns dos entrevistados. A experiência vivida,

as vivências das pessoas mais velhas são aspetos positivos que influenciam o envelhecimento e determinam uma velhice bem-sucedida.

Viver num meio rural apresenta características substanciais no que concerne ao bem-estar das pessoas idosas, amplamente retratadas nos seus discursos. Viver em Celorico de Basto, contexto em que muitas das pessoas idosas entrevistadas sempre viveram e onde se sentem inseridos, constitui motivo de bem-estar. É nas zonas rurais que os contactos com familiares e amigos é mais frequente, quase diário (Perista & Bapstista, 2012).

De facto as pessoas da nossa amostra sentem-se bem pelo facto de viverem num meio rural, onde se sentem seguras, onde o ambiente é mais calmo, proporcionador de desenvolver atividades ao ar livre (jardinar, cultivar a horta). Estas pessoas vivem num ambiente que lhes confere identidade onde a sua rede de relações se encontra mais facilitada dada a proximidade física. Sentem-se enraizadas, identificam-se com o meio e as suas características.

Em Celorico de Basto, instituições e programas para a “terceira idade” tem mobilizado uma grande parte da população idosa, com o objetivo de promover um envelhecimento ativo e combater o isolamento social e a solidão.

De entre alguns programas, referimos o programa “Celorico a Mexer” e a Universidade Sénior de Celorico de Basto onde algumas pessoas idosas entrevistadas se encontram integradas. Verificámos que estas atividades em grupo possibilitam-lhes encontrar satisfação pessoal e apoio para a prevenção dos sentimentos associados à solidão e ao isolamento social, ampliando as possibilidades de suporte global e de interação social.

A autoperceção que o idoso tem do seu envelhecimento, depende do equilíbrio entre as limitações e potencialidades da pessoa, o que lhe possibilitará enfrentar as perdas inevitáveis da última fase da vida, e de sua constante interação com o meio ambiente, de forma a facilitar sua adaptação às mudanças ocorridas em si próprio e no mundo que o cerca.

Como já foi referido, embora o presente trabalho se tenha centrado numa zona rural, a amostra de indivíduos entrevistados é heterogénea quanto ao percurso profissional, não se limitando a indivíduos que tenham trabalhado na agricultura. Esse facto leva-nos a perceber as diferentes formas verificadas de ocupação do tempo bem como das autoperceções em relação à velhice, resultado das diferentes experiências vividas pelos indivíduos ao longo da vida.

Existe muita das vezes estereótipos em torno dos idosos, nomeadamente dos que vivem em zonas rurais, como tendo baixas qualificações, que consequentemente o limitou ao acesso ao mercado de trabalho, levando a poucos recursos económicos o que lhe dá acesso a poucos serviços. Ou seja, o idoso no meio rural é visto como aquele típico indivíduo que trabalha na agricultura.

A pobreza é uma realidade que não se limita apenas às carências materiais, mas também de elementos de ordem psicológica, social e cultural que afetam a relação do indivíduo com a sociedade em geral. A pobreza leva o indivíduo à exclusão, no entanto existem outras formas de exclusão. Os idosos, que são excluídos simplesmente por serem idosos (Perista & Baptista, 2012).

No nosso estudo, os entrevistados ao terem executado profissões que de certa forma lhes proporcionaram bons rendimentos e a uma reforma equivalente, dá-lhes oportunidades de terem um envelhecimento de qualidade sem se sentirem excluídos, tendo meios para acesso a serviços e equipamentos. Por outro lado o acesso à informação e ao conhecimento também são fatores importantes na inclusão.

Consideramos que os idosos da atualidade não devem ser comparados com os idosos da há uns anos atrás. Embora ainda existam casos de indivíduos com baixas qualificações e baixos rendimentos, cada vez mais se verificam casos de idosos com um nível de exigência e de instrução altos, que desejam viver com qualidade. A reforma deixou de ser um período de recolhimento para se transformar num período de realização de atividades que lhes permitam bem-estar. Os idosos não pretendem ser comparados com os mais jovens mas sim manter o equilíbrio entre as suas potencialidades e limitações. Contribuindo na sociedade com os seus conhecimentos acumulados ao longo da vida.

## Bibliografia

- ALMEIDA, A. N. et al. (1998), “Relações Familiares: mudança e diversidade”, in J. M. L. Viegas e A. Firmino da Costa, *Portugal – Que Modernidade*, Oeiras, Celta, p. 45-78.
- ALVES, Z. M. M. B.; SILVA, M. H. D. (1992) “Análise qualitativa de dados de entrevista: uma proposta”. In *Paidéia (Ribeirão Preto)*, nº 2, fev./jul, pp. 61-69. Consultado em 12 de Maio de 2014: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X1992000200007>
- ANTONUCCI, T. (2001). “Social relations: Na examination of social networks, social support, and sense of control”. In J. Birren e K. Schaie (Eds), *Handbook of the Psychology of Aging* (5ªed.) (pp. 427-453). San Diego: Academic Press.
- ARAÚJO, L. (2011). “Exercite o Corpo”. In: Ribeiro, O. & Paúl, C. (coord). (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.
- ARAÚJO, L.; MELO, S. (2011). “Relacione-se com os outros”. In: Ribeiro, O. & Paúl, C. (coord.). (2011). *Manual de Envelhecimento activo*. Lisboa: Lidel.
- ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA, (2012). *Resolução da Assembleia da República n.º61/2012*. Disponível em: <http://tinyurl.com/nnlsojg> (Consultado a 15 de Maio de 2014).
- ATCHLEY, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. New York: Wiley.
- AZEREDO, Z. (2011). *O idoso como um todo*. Viseu: PsicoSoma.
- BEE, H. (1997). *O ciclo vital*. Porto Alegre: Artmed.
- BERGER, L; MAILLOUX-POIRIER, D. M. (1995). *Pessoas idosas: uma abordagem global*. Lisboa: Lusodidacta.
- BOURDIEU, P. (1989) *O poder simbólico*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.
- BOWLBY, J. (1980). *Attachment and loss - Vol 3: Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.
- CABETE, D. G. (2004), *O idoso, a doença e o hospital*. Loures: Lusociência.
- CABRAL, L. M. (2014). “GNR sinalizou 33.963 idosos a viverem sozinhos”. In: *Jornal Diário de Notícias*. Disponível em: <http://tinyurl.com/m3defqt> (Consultado em 12 de Maio de 2014).
- CAPUCHA, L. (2005). “Envelhecimento e políticas sociais: novos desafios aos sistemas de proteção. Proteção contra o risco de velhice: que risco?”. In: *Sociologia (FLUP)*, Vol. 15, pp. 337-348.
- CARNEIRO, R. (coord.) (2012). *O envelhecimento da população. Dependência ativação e qualidade*. Universidade Católica: Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa.

- CARVALHO, A. (2000). “Opções metodológicas em análise de discurso: instrumentos, pressupostos e implicações”. In *Comunicação e Sociedade 2, Cadernos do Noroeste*, Vol. 14 (1-2), pp. 143-156.
- CARVALHO, M. I. L. B. (2009). “Os cuidados familiares prestados às pessoas idosas em situação de dependência: características do apoio informal familiar em Portugal”. In *Revista Kairós*, 12 (1), pp. 77-96.
- CAVANAUGH, J. (1998). “Friendships and social networks among older people”. In: Nordhus, I. H. et al. (Ed); *Clinical geropsychology*. Washington, DC, US: American Psychological Association, pp. 137-140.
- COMISSÃO DAS COMUNIDADES EUROPEIAS (2006). *O futuro demográfico da Europa: Transformar um desafio em oportunidade* (Comunicação da Comissão). Disponível em: <http://tinyurl.com/m5nucux> (Consultado em 5 de Maio de 2014)
- CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA (2008). Coimbra: Edições Almedina.
- CORREIA, M. G. (1993). “O idoso: o seu sentir e o seu viver”. In: *Geriatrics*, 6, pp. 18-24.
- COSTA, M. A. (2002). *Cuidar idosos: formação, práticas e competências dos enfermeiros*. Coimbra: Educa/Formasau.
- COUTINHO, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas*. Coimbra: Almedina.
- DIAS, I. (2005). “Envelhecimento e violência contra idosos”. In: *Sociologia* (FLUP), Vol. 15, pp. 249-273. Disponível em: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3731.pdf> (Consultado a 10 de Outubro de 2013).
- DENZIN, N K and Lincoln Y. S. (eds). (1994). “Introduction: Entering the field of qualitative research”. In N. K. Denzin N K & Y. S. Lincoln (eds), *Handbook of Qualitative Research*. Londres: Sage, pp. 1-17.
- FERNANDES, M. E. (1991), *Memória Camponesa. Anais da 21ª Reunião Anual de Psicologia*, SPRP (Sociedade de Psicologia de Ribeirão Preto).
- FERNANDES, A. (1997). *Velhice e sociedade*. Oeiras : Celta Editora.
- FERNANDES, P. (2000). *A depressão no idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (2004). *Gerontologia social*. Madrid : Ediciones Pirâmide.
- FERREIRA, P. M. (2011). “Envelhecimento activo e relações intergeracionais”. In: *Actas do XV Congresso Brasileiro de Sociologia*. Disponível em: <http://tinyurl.com/pprzo3w>. (Consultado em 14 de Maio de 2014)
- FIGUEIREDO, L. (2007). *Cuidados familiares ao idoso dependente*. Lisboa : Climepsi Editores.
- FINDLAY, R. (2003). “Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence?” In: *Ageing & Society*, Vol. 23, pp. 647-658. Consultado em 14 de Maio de 2014: <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X03001296>

- FONSECA, A. E Paúl, C. (1999). “A passagem à reforma como momento de transição. Uma abordagem desenvolvimental”. In: *Psicologia, Educação e Cultura*, 3 (2), pp. 377-384.
- FONTAINE, R. (1999). *Manuel de Psychologie du Vieillissement*. Paris: Dunod.
- FONTAINE, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores
- FONTINHA, M. C. R. (2010). *Perspetivas de Morte : Relação com o suporte social e a solidão em idosos*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia Faculdade de Psicologia, Lisboa.
- FREIRE, S. A. (2000). “Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico”. In: A. L. Neri & S. Freire (Eds). *E por falar em boa velhice* (pp. 21-31), Campinas: Papirus.
- FREITAS, P. (2011). *Solidão em Idosos: Percepção em Função da Rede Social*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social Aplicada, Faculdade de Ciências Sociais da Universidade Católica, Braga. URL: <http://hdl.handle.net/10400.14/8364>
- GNR – Guarda Nacional Republicana (2010), Programa Apoio 65 Idosos em Segurança, Disponível em: <http://tinyurl.com/no89yst> (Consultado em 5 de Maio de 2014).
- GODOY, A. & D’ÁVILA, C. (2009). *Tutorial: A hierarquia das necessidades de Maslow – Pirâmide de Maslow*. Campinas (SP): CEDET – Centro de Desenvolvimento Profissional e Tecnológico: <http://tinyurl.com/yzdmry3>. (Consultado em 5 Maio de 2014).
- GREAVES, C. J., & FARBUS, L. (2006). “Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study”. In: *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), pp. 134-142.
- HERVY, B. (2001). “L’animation sociale auprès des personnes âgées”. In *Gérontologie et Société*, nº 96, Paris.
- IGFSE - Instituto de Gestão do Fundo Social Europeu (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre gerações: Programa de Ação*. Disponível em: <http://tinyurl.com/In33zvn>.(Consultado em 10 de Dezembro de 2013).
- INE, (2012). *Censos 2011 Resultados definitivos: Portugal*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- INE (2012). *População cresce 2% na última década graças ao saldo migratório*. Disponível em: <http://tinyurl.com/ooda9gz>. (consultado em 25 de Janeiro de 2014).9
- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. Porto: Âmbar, Portugal
- LAKATOS, E.; MARCONI, M. (1999). *Técnicas de pesquisa*, São Paulo: Editora Atlas.
- LAWTON, M. P. (1989). “Environmental proactivity and affect in older people”. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of aging*. Londres: Sage (pp. 155-164)
- LEITE, P. F. (1990). *Aptidão física, esporte e saúde: prevenção e reabilitação*. 2 ed., São Paulo: Editora Robe.

- LEVET-GAUTRAT, M. (1985). *A la recherche du 3<sup>a</sup> âge. Eléments de Gérontologie Sociale*. Paris: Armand Colin Actualité.
- MAIA, R. L. (coord.) (2002). *Dicionário de sociologia*. Porto: Porto Editora.
- MARTINS, R. M. L. (2006). “Envelhecimento e políticas sociais”. In *Educação, ciência e tecnologia*, Revista do ISPV, n.º 32, pp. 126-140.
- MAURITTI, R. (2004). “Padrões de vida na velhice”. In *Análise Social*, 39 (171), 339-363.
- MCPHERSON, B. (1999). “Population Aging and Leisure in a Global Context: Factors influencing inclusion and exclusion within and across cultures”. In: *World Leisure & Recreation*, 41, 3, pp. 5-10.
- MELO, L.; NETO, F. (2003). “Aspetos psicossociais dos idosos em meio rural: solidão, satisfação com a vida e locus de controlo”. In: *Psicologia, Educação e Cultura*. III, 1, pp. 107-121.
- MORAGAS, R. (1998). *Gerontología Social: Envejecimiento y Calidad de Vida*. 2ª Ed. Barcelona: Hender
- MORALES, J. F.; MOYA, M. (1996). *Tratado de psicología social*. Madrid: Síntesis.
- MOURA, C. (2012). “As novas tendências demográficas”. In Moura, C., Palha, A., Neto, F. (2000). *Psicologia social*. Lisboa: Universidade Aberta.
- NAEGELE, G. *et al.* (2010), “A New Organisation of Time over Working Life – Results from a European Foundation Research Project”, in G. Nagele (ed), *Soziale Lebenslaufpolitik*, Wiesbaden: VS Verlag.
- NETO, F. (2000). *Psicologia Social* (Vol. II). Lisboa: Universidade Aberta
- NETO, M. (2004). “Solidão (também) mata não só idosos como jovens”, In: *Jornal Diário de Notícias*. Disponível em: [http://www.dn.pt/inicio/interior.aspx?content\\_id=591870](http://www.dn.pt/inicio/interior.aspx?content_id=591870). (Consultado em 2 de Abril de 2014)
- NETO, F. & MONTEIRO, H. (2008). *Universidades da Terceira Idade: da solidão aos motivos para a sua frequência*. Porto: Livpsic.
- NEVES, I. (1998). *Crise e reforma da Segurança Social. Equívocos e realidades*. Queluz: Edições Chambel.
- NINA, E.; PAIVA, C. (2001). “Idosos Rurais e urbanos: Estudo comparativo”. In: *Geriatrics: Revista Portuguesa de Medicina Geriátrica*, 14 (138), pp. 9-32.
- NOGUEIRA, C. (2001) “A análise do discurso”. Em L. Almeida e E. Fernandes (Eds), *Métodos e técnicas de avaliação: novos contributos para a prática e investigação*. Braga: CEEP
- OKABAYASHI, H. *et al.* (2004). “Caregiving experience, social supports from friends, personal control, and life satisfaction among the Japanese elderly”. In: *The Gerontologist*: (Program abstracts: 57th Annual Scientific Meeting), 44(1), p. 651.
- OLIVEIRA, J. H. B. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do idoso*. Porto: Legis Editora.
- OLIVEIRA, J. H. B. (2012). *Psicologia do idoso: temas complementares*. Porto: Livpsic.

- OMS – Organização Mundial de Saúde (2008). *Guia global: cidade amiga do idoso*. Disponível em: <http://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf?ua=1>. (Consultado em 10 de Maio de 2014).
- OSÓRIO, A.; PINTO, F. (2007). *As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- PAÚL, C. (2005). “A construção de um modelo de envelhecimento humano”. In PAÚL, C. & FONSECA, A. (Coords.). *Envelhecer em Portugal* (pp. 21-41). Lisboa: Climpsi Editores.
- PEARSON, A.; VAUGHAN, B. (1992). *Modelos para o Exercício de Enfermagem*. Lisboa: Editora ACEPS.
- PEREIRA, L. P. T. (2010). *Solidão e depressão no idoso institucionalizado: A intervenção da animação sociocultural*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Chaves, Portugal.
- PERISTA, P.; BAPTISTA, I. (2012). “Pobreza em Portugal: retrato de um fenómeno insuspeitadamente extenso”, In: *Revista Angolana de Sociologia*, 9, pp. 153-169.
- PHILLIPSON, C. (1997). “Social relationship in later life: a review of the research literature”. In: *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 12, pp. 505-512.
- PIMENTEL, L. (2005). *O lugar do idoso na família*. Coimbra: Quarteto.
- PINTO, T. A. (2008). “Novas tecnologias & idosos: exclusões e soluções”. *Rediteia* (Revista da Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal), 41, pp. 29-31
- QUARESMA, M. L. (2004). *O sentido da idade da vida: interrogar a solidão e dependência*. Lisboa: Edições CESDET.
- QUIVY, R.; CHAMPENHOUDT, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- RAMOS, R. (2014). “Há mais 17% de idosos a viverem sozinhos que em 2013”. In: *Jornal i* (11 de Março de 2014). Disponível em: <http://www.ionline.pt/artigos/portugal/gnr-ha-mais-17-idosos-viverem-sozinhos-2013>. (Consultado em 2 de Maio de 2014).
- RENDAS, A. B. (2001). “Adaptações normais e patológicas do organismo humano durante o envelhecimento: Idade biológica vs Idade cronológica”. In: A. M. Pinto (Coord) *Envelhecer vivendo* (pp45-56). Coimbra: Quarteto Editora.
- RIBEIRINHO, C. (2012). “Recriar a intervenção gerontológica”. In: Moura, C. (coord.). *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp. 51-63). Porto: Euedito.
- RIBEIRO, O. & PAÚL, C. (coord.). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel.
- ROBERT, L. (1994). *O envelhecimento*. Lisboa: Instituto Piaget.
- RODRIGUES, L. (2008). *Qualidade de vida no idoso e envolvimento comunitário*. Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, Portugal.

- RODRIGUES, R. (2009). *Avaliação comunitária de uma população de idosos: da funcionalidade à utilização de serviços*. Coimbra: Mar da palavra.
- ROSA, M. J. V. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- SANDERS, C. (1988). *Grief. The mourning after*. New York: Wiley-Interscience.
- SANTOS, A. F. A. (2008). *Qualidade de vida e solidão na terceira idade*. Monografia para obtenção do Grau de Licenciada em Psicologia, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal.
- SEABRA, M. F. D. (1995). “Que idoso temos?” In: *Geriatrics*, 8 (75), pp. 22-27.
- SEQUEIRA, C. (2006). *Introdução a Prática Clínica*, Coimbra, Quarteto.
- SERAFIM, M. C. (2007). *Promoção do bem-estar global na população sénior: práticas de intervenção e desenvolvimento de atividades físicas*. Monografia para obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação, Universidade do Algarve.
- SILVA, A. I.; LIMA J. (2002). “Ser idoso: Estudo de uma população”. In *Geriatrics: Revista Portuguesa de Medicina Geriátrica*, 14 (140), pp. 12-18.
- SQUIRE, A. (2005). *Saúde e Bem-estar para pessoas idosas: Fundamentos práticos para a prática*. Lisboa: Lusociência.
- SULLIVAN, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Nova Iorque: Norton.
- TEIXEIRA, P. (2006). “Envelhecendo passo a passo”. In: *Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos*. Disponível em: <http://tinyurl.com/nq2w66r> (Consultado em 14 de Setembro de 2013).
- TEIXEIRA, L. M. F. (2010). *Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação piloto de um programa de intervenção*. Tese de Mestrado em Psicologia Clínica, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- USSEL, J. I. (2001). *La soledad en las personas mayores: influencias personales familiares Y sociales. Análisis cualitativo*. Madrid: Ministerio de Trabajo e Asuntos Sociales.
- VALA, J. (1996). “Representações Sociais: para uma psicologia social do pensamento social”. In J. Vala e M. B. Monteiro (Eds), *Psicologia Social*. Lisboa: F. Calouste Gulbenkian.
- VAQUÉ RAFART, J. (2001). "Epidemiología general de las enfermedades crónicas. Estrategias de prevención". In R. Gálvez Vargas *et al.* (dirs.), *Medicina preventiva y salud pública*. Barcelona: Masson, pp. 647-662.
- VAZ, E. (2008). *A velhice na primeira pessoa*. Santo Tirso: Editorial Novembro.
- VIEIRA, A. C. M. L. (2003). *Qualidade de Vida e suporte social dos idosos em Ambiente Institucional – Contributos da Bioética*. Dissertação de Mestrado em Bioética e Ética Médica, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.
- WALKER, A. (2002). “A strategy for active ageing”. In: *International Social Security Review*, 55(1), pp. 121-140.

- WEISS, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- YEH, S.; LO, S. (2004). “Living alone, social support and feeling lonely among the elderly”. *Social Behavior and Personality*, 32, pp. 129-138.
- YOUNG, J. E. (1982). “Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and application”. In: L. A. Peplau & D. Perlman (Eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379-406) Nova Iorque: Wiley.
- YTARTE, R. M. (2007). “Cidadania e educação social: Cidadania e participação social a partir da animação sociocultural”. In: A. N. Peres & M. S. Lopes (coord). *Animação sociocultural: Novos desafios*. Porto: Livpsic, pp. 167-179.
- ZIMERMAN, G. I. (2000), *Velhice – Aspectos Biopsicossociais*, São Paulo, Artmed Editora.

## Anexos

### *Anexo I – Guião da entrevista*



**Universidade do Minho  
Instituto de Ciências Sociais  
Mestrado em Sociologia – Desenvolvimento e Políticas Sociais**

## **Guião da Entrevista**

### **Guião de perguntas para entrevista aos idosos (com 65 ou mais anos) do concelho de Celorico de Basto**

**Objetivo da Entrevista:** perceber como os idosos do concelho de Celorico de Basto ocupam o seu dia-a-dia e qual a influência no seu envelhecimento.

**Sexo**

**Idade**

**Estado civil**

**Habilitações**

**Composição do agregado familiar**

**Local de residência**

- 1. Como ocupa o seu dia-a-dia?** [Aspetos a considerar: intensidade das tarefas domésticas; tempo de lazer (passeios, ver televisão, falar com amigos ou familiares, outras ocupações); deslocações (igreja, correios, banco, centro de saúde, lojas, outras); modo de deslocação (carro próprio, táxi, autocarro, a pé, outros) – o objetivo aqui pode ser o de detetar algumas diferenças entre quotidianos mais dinâmicos e diversificados e outros mais rotineiros]
- 2. Teve ou tem uma profissão remunerada? Se sim, qual. Caso se tenha reformado, como foi a sua adaptação a essa situação?**
- 3. No caso de viver de uma pensão paga pela Segurança Social, ela é suficiente? No caso de ainda trabalhar, trabalha para ocupar o tempo ou porque precisa?**

- 4. Como se sente habitualmente em termos de saúde? Esta interfere no seu dia-a-dia?**
- 5. Com que frequência interage com os seus familiares? E com outros amigos ou conhecidos? Costuma falar pessoalmente ou por telefone? Costuma ter visitas em casa?**
- 6. Costuma falar com pessoas desconhecidas? (por exemplo, pessoas que querem vender produtos ou serviços). Confia nessas pessoas? E nas que tentam vender através da televisão?**
- 7. Participa em algum programa de ocupação de tempos livres? Se sim, o que mudou na sua vida desde que começou a usufruir desse serviço? Se não, porquê?**
- 8. Como avalia a oferta de equipamentos de apoio a idosos existentes no concelho?**
- 9. Como encara a sua velhice?**

Anexo II – Sinopses das entrevistas

**Sinopse da Entrevista n.º1** - mulher, 66 anos, casada, 3.º ano de escolaridade, reformada, a viver com marido, a residir na freguesia do Rego

<b>Categorias</b>	<b>Análise</b>	<b>Excertos da Entrevista</b>
<b>Atividades diárias</b>	<p>Ocupa o seu dia-a-dia com atividades domésticas e agrícolas.</p> <p>A nível de lazer gosta de ver televisão, passear e conviver com outras pessoas.</p> <p>Nas suas deslocações utiliza carro próprio.</p>	<p><i>“Olhe (...), assim a durante o dia olhe vou até ao meu quintal, arrumo a minha casa, bou às vezes à missa à tarde, que temos aqui na capélinha de Arbonça, e vou passando assim o meu dia.”</i></p> <p><i>“Sim, gosto de passear, gosto de ver televisão, gosto de conviver com a minha vizinhança, adoro os meus vizinhos cá do meu lugar (...).”</i></p> <p><i>“Vou na carrinha mais o meu marido.”</i></p>
<b>Perfil socioprofissional e económico</b>	<p>Trabalhou toda a vida como agricultora, mas apenas de subsistência.</p> <p>Reformou-se por motivos de saúde aos 31 anos devido a motivos de saúde (coluna).</p> <p>A reforma não alterou nada na sua vida, continuando a trabalhar na agricultura, evitando apenas grandes esforços.</p> <p>Começou a dedicar mais o seu tempo a outras atividades de lazer (crochet e bordar).</p> <p>Recebe uma pensão da segurança social, que refere chegar para as despesas embora sejam sempre muitas.</p>	<p><i>“A minha profissão era agricultura.”</i></p> <p><i>“Eu estou reformada há mais de 30 anos. Por invalidez da coluna.”</i></p> <p><i>“Sim, adaptei-me bem. Comecei a fazer crochet para me entreter, às vezes a bordar qualquer coisa enquanto não tive outras atividades que pudesse participar.”</i></p> <p><i>“ Olhe, vai (...) Vai chegando.”</i></p> <p><i>“Medicação, alimentação e depois há as luzes, e há telefones e há sempre muitas despesas.”</i></p>
<b>Condições de Saúde</b>	<p>Os problemas de saúde da entrevistada são coluna, estômago e coração.</p> <p>Os problemas de saúde que tem, não a incapacitam para a execução das atividades quotidianas, embora algumas as realize com mais esforço.</p>	<p><i>“Os meus problemas são da coluna, do estomago e do coração.”</i></p> <p><i>“Sim, sinto cansaço, sinto cansaço, mas vai-se andando.”</i></p> <p><i>“Sim, quando vou lavar á mão, lavar a loiça é uma coisa que me custa, aspirar. Se andar no campo custa-me mais um pouco agachar também tenho dificuldades, mas vou andando.”</i></p>

<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Redes de ajuda familiar: tem cinco filhos, dois em Celorico de Basto e três em Lisboa, e dez netos com quem mantém uma relação próxima e afetiva.</p> <p>Os filhos que vivem próximos visitam-na todos os dias e com as que se encontram em Lisboa mantém contacto telefónico com frequência.</p> <p>Revela não gostar de falar com desconhecidos nem acreditar em publicidades pois considera não serem de confiança.</p>	<p><i>“Tenho os filhos casados, um filho e uma filha que vivem aqui perto. E tenho quatro netinhos. E tenho três filhas em Lisboa com dois netos cada uma e os genros.”</i></p> <p><i>“Ai sim, passam por aqui quase todos os dias.”</i></p> <p><i>“Muito ao telefone.”</i></p> <p><i>“Isso gosto pouco de conversar. Eu ainda não fui enganada, mas é por aquilo que eu oiço. Aquilo que eu oiço, sei que eles se são estranhos não andam por aqui a fazer boas coisas.”</i></p> <p><i>“Não, eu quando precisar vou comprar num comércio. Assim sei o que compro e sei o que pago.”</i></p>
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Está integrada nas atividades do Programa “Celorico a Mexer”. Para além disso também participa num grupo coral e num rancho.</p> <p>Demonstra-se satisfeita com a participação em várias atividades, referindo que se assim não fosse vivia isolada.</p> <p>Em relação aos equipamentos referiu-se apenas ao Programa de Ação Social Câmara Amiga, e mostrou satisfação pelos serviços prestados.</p>	<p><i>“No “Celorico a Mexer”, uma coisa que adoro. Temos a hidroginástica, temos a animação à terça-feira e temos à quinta-feira a piscina.”</i></p> <p><i>“Vivia muito isolada, por prontos o meu marido tava a trabalhar vivia mais dentro de casa. Depois como apareceu outras atividades como o “Celorico a Mexer”, depois entrei no grupo coral, no rancho. Faz parte da minha vida de muita alegria.”</i></p> <p><i>“Olhe mudou uma grande alegria. Porque se não, como podia pouco havia de estar sempre dentro de casa parte das vezes.”</i></p> <p><i>“Olhe, em primeiro lugar ajudam muito, mesmo com roupas e vestuários (...) Depois há muito amor e muito carinho pra eles. Eles chegam lá e dizem que são sempre bem atendidos.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Considera-se uma pessoa alegre e de bem com a vida, e encara a velhice com otimismo.</p> <p>Sente-se feliz e resignada com a condição de idosa, e se necessário a ingressar numa instituição</p>	<p><i>“Sim, sim encaro e se for preciso realmente ir pra qualquer lado claro que vou ter de encarar de qualquer maneira. Além de que eu gosto de participar com as outras pessoas.”</i></p> <p><i>“Sim, pra já sou feliz graças a Deus prontos há horas de tudo mas na idade que tenho sou uma pessoa feliz.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º 2** - mulher, 79 anos, viúva, 3.º ano de escolaridade, reformada, a viver sozinha, a residir na freguesia de Borba da Montanha

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<b>Atividades diárias</b>	<p>Ocupa o seu dia-a-dia com atividades domésticas.</p> <p>A nível de lazer gosta de fazer crochet e ouvir rádio, refere não ver muita televisão. Não gosta muito de sair de casa indo apenas até à irmã que é sua vizinha.</p> <p>Nas suas deslocações utiliza os transportes públicos.</p>	<p><i>“Eu tenho umas galinhas, penso-as, trago os ovos que elas põem. E faço o almocinho, como, e depois pego-me a trabalhar no crochet. De tarde, ao meio dia, antes do meio-dia, faço o comer, como e continuo no meu trabalho.”</i></p> <p><i>“Saio pouco. Às vezes vou à minha irmã, um bocadinho. Mas, mas estou, prontos, sempre pronta pra vir pra casa.”</i></p> <p><i>“Não. Só ouço o rádio.”</i></p> <p><i>“Vou de camioneta.”</i></p>
<b>Perfil socioprofissional e económico</b>	<p>Trabalhou toda a vida como agricultora, mas apenas de subsistência.</p> <p>Reformou-se por motivos de saúde ainda nova. Após se reformar deixou de trabalhar na agricultura e ocupa-se apenas das atividades domésticas.</p> <p>Recebe uma pensão da segurança social, que refere ser pequena mas que bem gerido tem de chegar para as despesas.</p>	<p><i>“Trabalhava na agricultura. Pra casa pra casa.”</i></p> <p><i>“Já há bastante tempo, já. Ainda era nova. Eu tinha sido operada. E depois os médicos entenderam que eu que, pronto, que devia que tinha que ser reformada. Ainda me deram três meses de baixa.”</i></p> <p><i>“Vivo sim. Tem que chegar. É pequenina. Ainda tinha para os medicamentos. Tiraram-me esse dinheiro, prontos.”</i></p>
<b>Condições de Saúde</b>	<p>Os problemas de saúde que tem interferem na execução das atividades quotidianas, nomeadamente nas atividades agrícolas.</p> <p>Refere tomar muita medicação para diversos problemas de saúde.</p>	<p><i>“Interfere um bocadinho, que eu as vezes queria até fazer alguma coisica e não posso. Se me baixar pra cortar um bocadinho de erva até pra dar às galinhas ou assim depois não me posso levantar.”</i></p> <p><i>“Tenho. Estou a tomar muitos comprimidos. Uns pra cabeça, outros por coração, prás tensões, prás tonturas, pra muitas coisas, pro sangue gordo, pros ossos.”</i></p> <p><i>“Eu também tenho bronquite. Não sei se é do bronquite se é do coração eu não sei o que é. Eu sei que tenho feito muitos exames.”</i></p>

<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Redes de ajuda familiar: tem uma nora e uma irmã com quem mantém uma relação próxima e afetiva. Tem a filha, os netos e bisnetos longe com quem mantém contacto telefónico e que a visitam nas férias.</p> <p>Rede social, conversa com os vizinhos e amigos mas só se estes falarem com ela. Refere conversar com desconhecidos mas não confia neles.</p> <p>Vê pouca televisão e não confia em publicidades.</p>	<p><i>“A viver perto de mim tenho a minha nora e tenho a minha irmã. Se às vezes adomoro mais um bocadito elas vem chamar por mim.”</i></p> <p><i>“Longe tenho. A minha filha e os meus netos e bisnetos.”</i></p> <p><i>“Costumam. Ainda estiveram cá no Agosto. Eles tiveram pouquinhos dias porque ainda vieram no Julho e estiveram pouquinhos dias. E foro mais cedo porque já começou a escola ontem, lá.”</i></p> <p><i>“Costumo. Quem falar comigo eu falo e se eles às vezes me perguntar alguma coisa que eu saiba responder também respondo.”</i></p> <p><i>“Se falar comigo, ou que me pergunte alguma coisa se eu sei responder respondo, se num sei, olhe num sei de nada. Conhece fulano? Não conheço.”</i></p> <p><i>“Quando as vezes ando alguns aí a pedir diz que são prá crianças de invalidez. Ou pra estas casas onde tem os deficientes e num é nada, é pra eles gastar.”</i></p> <p><i>“Num confio. Já dei muita esmola pra isso. Mas agora ultimamente num tenho dado nada.”</i></p> <p><i>“Eu tenho ali a televisão mas eu nunca a ligo.”</i></p>
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Está integrada nas atividades do Programa “Celorico a Mexer”.</p> <p>Demonstra-se satisfeita com a participação no respetivo programa, e refere que se tornou mais alegre e que melhorou em termos de saúde.</p> <p>Em relação aos equipamentos referiu-se apenas ao Lar Bento XVI e Associação de Santa Maria de Borba, e mostrou satisfação pelos serviços prestados embora não beneficie de nenhum.</p>	<p><i>“Costumo. No “Celorico a Mexer”.</i></p> <p><i>“Fazemos muitas. Eu gosto muito daquele trabalho. Do que se lá faz. Temos passeios, temos a ginástica, fazemos uns trabalhinhos.”</i></p> <p><i>“Mudou muito. Que eu era assim mais triste e agora parece que sou mais alegre. E parece que melhorei muito que eu era muita presa dos ossos e das pernas e tudo. E parece que melhorei.”</i></p> <p><i>“Sim do Lar Bento XVI e da Associação que levam de comer a muitas pessoas.”</i></p> <p><i>“Acho que é bom acho.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Considera-se uma pessoa alegre e de bem com a vida.</p>	<p><i>“Eu estou a encará-la muito bem. Já tenho muitos anos. Mas tou a encará-la muito bem porque eu nunca pensei de chegar onde já estou.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º3** - mulher, 76 anos, casada, 9.º ano de escolaridade, reformada, a viver com marido, a residir na freguesia de Britelo

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<p><b>Atividades diárias</b></p>	<p>Ocupa o dia-a-dia na realização das atividades domésticas. Recebe ajuda para concretizar alguns trabalhos, refere que necessita de ajuda nas tarefas que exijam maior esforço físico. Paga a uma pessoa para a ajudar.</p> <p>Presta assistência ao marido e acompanha-o à fisioterapia.</p> <p>É responsável pela gestão do condomínio de dois prédios e faz a sua contabilidade caseira.</p> <p>Como atividades de lazer costuma pintar, ler, utilizar a internet, passear o cão e cuidar das plantas. Refere também gostar de fazer bolos e bolachas.</p> <p>Nas suas deslocações utiliza carro próprio.</p> <p>Durante o dia também convive com amigos.</p>	<p><i>“Faço a nossa refeição para mim e para o meu marido, faço as compras, talho, vou a pé também porque é uma forma de andar.”</i></p> <p><i>“Passar a ferro não, vem uma pessoa passar-me a ferro por que tenho de estar muito tempo de pé e então vem uma pessoa passar”</i></p> <p><i>“De manhã ele levanta-se faço o pequeno-almoço, depois tenho que o ajudar a preparar-se, tenho que lhe calçar as meias, tenho que o ajudar a fazer a higiene dele embora ele ainda tenha alguma independência nesse aspeto.”</i></p> <p><i>“Acompanho o meu marido também à fisioterapia”</i></p> <p><i>“Tomo conta do condomínio dos dois prédios, deste prédio e daquele”</i></p> <p><i>“Faço a minha contabilidade caseira. Sou eu que escrevo as cartas, sou eu que tomo conta de tudo o que é, e sou eu que apresento contas”</i></p> <p><i>“De vez enquanto pinto, faço umas pinturazitas, pronto, uma vez a carvão outra vez com tinta, pronto.”</i></p> <p><i>“Gosto muito de fazer bolos, bolachas. Portanto, pra criar, fazer experiências. As experiências são comigo. Tenho as minhas plantinhas ali para cuidar sobretudo catos.”</i></p> <p><i>“Trabalho no computador, escrevo coisas, às vezes copio artigos que me interessa, ou que vem no jornal ou coisas assim e acho graça pra”</i></p> <p><i>“Agora vejo muito pouca, o computador ocupa-me muito tempo, não é.”</i></p> <p><i>“Outras vezes vou, aproveito, como amanhã de manhã vou ao cabeleireiro, não é. Vou uma vez por semana.”</i></p> <p><i>“Também tenho um cãozito, de vez enquanto vou passear o cãozito”</i></p> <p><i>“Às vezes vamos também fazer as compras Amarante. O meu marido como ainda conduz, acontece assim.”</i></p> <p><i>“Depois tenho aqui também um casal que também é sozinho, não é, e de vez enquanto vou passar um bocadinho de tarde com eles”</i></p>

<p style="text-align: center;"><b>Perfil socioprofissional e económico</b></p>	<p>Teve vários empregos de atividades diversificadas (contabilista, empregada de balcão, cozinheira, e tesoureira).</p> <p>Refere que quando se reformou, continuou a trabalhar como voluntária e depois como contratada na Fundação fazendo parte da administração e posteriormente como tesoureira, o que contribuiu para uma boa adaptação à situação de reformada.</p> <p>Atualmente reformada aos 63 anos, apresentando uma situação económica favorável sem dificuldades financeiras. O dinheiro é-lhe suficiente para despesas mensais</p>	<p><i>“Tive tive. Uma profissão. Fui empregada 43 anos. Trabalhava em contabilidade.”</i></p> <p><i>“Quando cheguei a Lisboa tinha 18 anos. Trabalhei numa empresa que tinha 22 homens e era indústria metalomecânica. Eu trabalhei aí com as máquinas de contabilidade de sistema Ruff e depois com a Regisconta. Depois tive 12 anos.”</i></p> <p><i>“Arranjei emprego no cinema Império no grupo CNA, são 7 cinemas, tive aí assim também 2 anos, mas depois não me dava bem com o chefe, e então tive que sair que não conseguia. Eu era Hermínia ele era Hermínio, de maneira que...”</i></p> <p><i>“Trabalhei em decorações, casa de importações exportação, esse tive lá 12 ou 13 anos. Depois saí para trabalhar pros meus filhos.”</i></p> <p><i>“Montei um snack, primeiro foi mini mercado e depois montei snack com fabrico de pastelaria e salgados com revenda, (...) Eu geria e fazia os bolos. Eu nunca tinha feito bolos, mas até bolos de casamento fiz.”</i></p> <p><i>“Depois estive na Fundação que pertencia à Embaixada Americana e ao Grupo Espirito Santo. Tomei conta dos refeitórios lá. (...), tive lá 11 anos. “</i></p> <p><i>“Tive dois anos e meio no desemprego até aos 63 que era quando davam a reforma.”</i></p> <p><i>“Meio ano antes de terminar o fundo de desemprego (...) chamaram-me para a Fundação Aurélio Amaro Diniz que a fundação tem colégio, tem hospital, tem creche e lar.”</i></p> <p><i>“Lá passei seis meses, (...) Eu passei a cortar papos-secos a pôr as mesas nos refeitórios a ajudar os idosos, a pôr a manteiga no pão, a passear com eles, (...).”</i></p> <p><i>“Passados uns três meses telefona-me um senhor que eu não conhecia e convida-me para a Fundação... fazer parte da administração. Lá estive quatro anos e meio. Depois passei a tesoureira, e tinha que ir assistir às reuniões e normalmente eu cortava muito a direito”</i></p> <p><i>“Foi muito fácil. Como lhe disse trabalhei quarenta e tal anos, às vezes tenho o hábito de juntar o voluntariado. E então eu comecei com 18 e acabei com 61.”</i></p> <p><i>“Eu realmente, eu na altura sentia que como mulher que tinha um ordenado, às vezes em relação aos homens ganhava mais, mas eu também tinha determinadas funções e houve muitos homens que eu tive que acabar por fazer os serviços porque eles não foram capaz.”</i></p> <p><i>“A gente agora gasta muito dinheiro e a gente com a dificuldade que temos de médicos. Nestes problemas todos que tive de saúde eu tive meses de deixar na farmácia quinhentos e tal euros.”</i></p>
--	---	---

<p><b>Condições de Saúde</b></p>	<p>Refere ter problemas de coração, no entanto estes não a incapacitam para a execução das atividades quotidianas, sendo autossuficiente e autónoma.</p>	<p><i>“Tenho problemas de coração. Não condiciona o meu dia-a-dia...eu estou melhor.”</i>  <i>“Neste momento estou bem. Não. Não tenho. Sinto-me jovem. Eu tenho um espirito muito jovem.”</i></p>
<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Tem dois filhos, um em Lisboa e outro em Celorico de Basto com quem mantém uma relação próxima e afetiva. Tem também uma neta que a visita com frequência.          Não costuma falar com pessoas desconhecidas, a não ser que tenha motivo para tal.          Vê pouca televisão e não se deixa levar em publicidades referindo que só adquire novos serviços e equipamentos quando sente necessidade.</p>	<p><i>“O meu filho está em Lisboa, não é. Só vem uma vez por ano. Mas todos os dias, todos os dias só pelo telefone. E o outro mora aqui também em Borba. Esse falo também todos os dias, ou dia sim, dia não”</i>  <i>“A minha neta vem uma vez por mês, ou mês sim mês não, que vem passar, ela gosta muito daqui da região. Ela é de Lisboa, mas pensa um dia vir cá parar, e então, que ela é enfermeira no IPO e então ela vem aqui assim essa semana.”</i>  <i>“Eu tenho um hábito que quando vejo que são pessoas que querem entrar ou vender ou coisa assim do género, eu já não estou em idade de comprar. Tudo aquilo que eu tinha que comprar eu já comprei.”</i>  <i>“Não, não vejo. Então atualmente eu quase não vejo publicidade. Ninguém tem possibilidade de me impingir nada. Eu tenho que realmente sentir que tenho necessidade do assunto, porque pra gastar dinheiro já me chega a saúde.”</i></p>
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Já participou em atividades de ocupação de tempos livres nomeadamente no “Celorico a Mexer”.          Demonstra conhecer a oferta existente no Concelho e tem opinião formada acerca da qualidade e funcionamento dos equipamentos.</p>	<p><i>“Agora não. Já participei, já fiz voluntariado aqui numa lojinha da Câmara pra ajudar as pessoas que necessitavam, estive lá dois anos, mas depois por motivos de saúde do meu marido e meus também eu tive que abandonar um pouco. “</i>  <i>“Aqui em Celorico já tive oportunidade de conhecer algumas instituições e gostei. Têm alguma qualidade.”</i>  <i>“Eu acho que é absolutamente necessário. Temos realmente coisas boas. Os idosos gostam de lá andar. Têm aqui meios, as pessoas são alegres.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Sente-se feliz e resignada com a condição de idosa. Tem uma atitude positiva em relação à vida. Refere que procura viver alegre, condição para ter um envelhecimento com sucesso.</p>	<p><i>“Eu não sou pessimista. Eu penso, o meu marido está assim mas nunca me vi num lar, o lar é absolutamente necessário prás pessoas que não tiverem ninguém.”</i>  <i>“Mas eu acho que nós morremos conforme vivemos. Eu sou uma pessoa que me habituei a uma certa independência.”</i>  <i>“Considero-me rica com a vida que tive que me formou muito bem que nem tenho invejas nem expiro a ser rica, nem a muito dinheiro e sou muito feliz a viver com aquilo que tenho.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º 4** - homem, 80 anos, casado, 4.º ano de escolaridade, reformado, a viver com a esposa, a residir na freguesia de Basto, Santa Tecla.

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<b>Atividades diárias</b>	<p>Ocupa o seu dia-a-dia com atividades agrícolas de subsistência bem como numa Quinta no qual é feitor. Para além disso faz voluntariado de caráter religioso desempenhando as funções de sacristão.</p> <p>A nível de lazer gosta de ver televisão e passear. Nas suas deslocações utiliza carro próprio.</p>	<p><i>“Tenho um quintal que vou trabalhando nele plantando umas couves, e umas batatas, um feijão e etc, pronto pra colheita pra casa, e bem como o vinho... Faço a poda. Além dos anos que eu tenho ainda sou eu que faço a poda.”</i></p> <p><i>“Sou feitor de umas quintas aí, que é a Casa do Paço”</i></p> <p><i>“Sou o sacristão da igreja. Ocupo-me com a paróquia, (...) E então os problemas da paróquia quase são resolvidos por mim.”</i></p> <p><i>“Vejo muita televisão. Passear, faço os meus passeios. Ainda há dias fui ao São Bento da Porta Aberta.”</i></p> <p><i>“A igreja como é relativamente perto, se está bom tempo vou a pé. (...). Se está a chover vou de carro. Ainda conduzo.”</i></p>
<b>Perfil socioprofissional e económico</b>	<p>Trabalhou 8 anos como cobrador numa empresa de camionagem de Celorico de Basto e de seguida foi trabalhar como lubrificador na Volvo no Porto. Por motivos de saúde reformou-se aos 53 anos.</p> <p>Referiu muitas dificuldades na aceitação da reforma pois considerava-se um peso na sociedade.</p> <p>Mais tarde foi convidado a fazer parte da junta como presidente, e refere que o movimento da mesma e as atividades que desempenhava o ajudou na aceitação da reforma.</p> <p>Vive de uma pensão da Segurança Social e diz gastar muito dinheiro em medicamentos, no entanto como produz alguns alimentos no quintal e não paga renda, a pensão vai chegando.</p>	<p><i>“Sim, eu em novo trabalhei na empresa de camionagem com sede aqui em Celorico de Basto. Trabalhei lá 8 anos como cobrador.”</i></p> <p><i>“Depois disso fui trabalhar para o Porto. Trabalhei na Volvo (não sei se posso dizer?). Trabalhei na Volvo 25 anos. Era lubrificador de automóveis”.</i></p> <p><i>“Tive um problema ósseo e não só e então andei três anos salvo erro com baixa e fui reformado aos 53 anos.”</i></p> <p><i>“Tive de me adaptar. Quando fiquei reformado chorei.”</i></p> <p><i>“E fui à Volvo e disse à assistente Social Dra. Norberta: (...) É que eu até aqui era um produtor, doravante sou um consumidor, sou um peso na sociedade.”</i></p> <p><i>“Fui para a junta em 1989. Quer se dizer que os partidos políticos acharam em mim que eu seria competente para tal. (...) E estive lá 20 anos.”</i></p> <p><i>“(…) Mande construir a sede da junta. E passei assim o meu tempo, e sinto-me feliz.”</i></p> <p><i>“Eu gasto numa média de 150 €/mês em farmácia.”</i></p> <p><i>“Mas... como eu não pago renda de casa, como eu não compro hortaliça, não compro vinho e a gente vai fazendo um aperto e vai, tem que chegar, vai dando.”</i></p>

<p><b>Condições de Saúde</b></p>	<p>Refere ter problemas de estômago, intestinos e cardiovasculares.</p> <p>Os problemas de saúde não o incapacitam para a execução das atividades quotidianas, no entanto tem de ter alguns cuidados.</p>	<p><i>“É o meu problema é o estômago, e intestinos, e já tive dois AVC’s um há 17 anos e outro há 16.”</i></p> <p><i>“Nem sempre. Às vezes sim quando estou mais... o estômago começa às vezes a prejudicar-me, a apertar comigo. Mas de resto não.”</i></p>
<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Tem oito filhos, seis no Porto, um em Aveiro e um em Angola. Contacta com eles diariamente por telefone, e estes também o visitam aos Domingos.</p> <p>Não vai a cafés para conversar com os amigos, mas refere manter contacto com eles.</p> <p>Refere que conversa com toda a gente, mas só depois de analisar a pessoa é que vê se confia.</p> <p>Não confia em publicidades, referindo que estas podem prejudicar as pessoas.</p>	<p><i>“Todos os dias contacto-os telefonicamente. Tenho 8 filhos, 6 no Porto, 1 em Angola e outro em Aveiro.”</i></p> <p><i>“Eu não sou homem de frequentar cafés nem de tascos. Eu pronto. Mas quando nos encontramos ao Domingo, quando nos cruzamos falamos então.”</i></p> <p><i>“Primeiro vejo a pessoa que me aborda. Porque ainda há dias fui abordado por um burlão. E de maneiras que tenho que pôr sempre quando é uma pessoa desconhecida, ponho-me sempre de pé atrás. Mas falo com eles nem que seja uma testemunha de jeovás - falo com toda a gente.”</i></p> <p><i>“Depois de estudar a pessoa vejo se confio.”</i></p> <p><i>“Nem sempre, nem sempre. Algumas levam-me acreditar. Mas nem sempre acredito. (...) A conta dessas publicidades porque talvez a influência da rádio e televisão tem levado muitas famílias à falência”</i></p>
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Não participa em nenhum programa de ocupação de tempos livres.</p> <p>Conhece as respostas sociais no concelho para a população idosa, nomeadamente, lares de idosos e considera que o concelho está bem equipado.</p>	<p><i>“Não. Não participo. Nunca calhou.”</i></p> <p><i>“O concelho está com uma rede muito bem equipada.”</i></p> <p><i>“Porque eu, além disso faço parte da direção do Centro Bento XVI em Borba da Montanha E conheço em Ribas também e Arnoia de maneiras que não conheço Molaes. Já lá estive mas num conheço bem Molaes e há outras casas por aí assim que prestam grande apoio.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Vive um dia de cada vez, procurando não fazer muitos planos.</p> <p>Apresenta uma atitude resignada com a velhice. Aceita essa condição com otimismo como sendo o ciclo natural da vida.</p> <p>Não se sente velho porque ainda se encontra muito autónomo.</p>	<p><i>“Ora bem. Eu quero um dia, após outro dia. Não quero cavalgar muito.”</i></p> <p><i>“Temos que encarar a velhice, nós não somos de cá, isto é passageiro.”</i></p> <p><i>“Não me sinto velho. Quer dizer num me sinto velho no aspeto físico. Mas claro pra já ainda estou dentro das minhas faculdades. Ainda me mexo, ando, trabalho alguma coisa, de maneiras que até este momento num me preocupo.”</i></p> <p><i>“Mas claro, os outros também já partiram, tenho de partir também como os outros.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º 5** - homem, 70 anos, solteiro, licenciado, reformado, a viver com a irmã e dois sobrinhos, a residir na freguesia de Veade.

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<p><b>Atividades diárias</b></p>	<p>Ocupa o seu dia-a-dia com atividades relacionadas com a atividade “profissional” que ainda exerce nas freguesias de Veade, Corgo e Canedo de Basto.</p> <p>Relativamente a atividades de lazer gosta de conversar com os amigos, ler o jornal, fazer atividades de <i>bricolage</i>, ir à internet, ver televisão e ver filmes.</p> <p>Nas suas deslocações utiliza carro próprio.</p>	<p><i>“É assim... eu tenho as minhas atividades paroquiais. Obrigatoriamente faz parte desse programa a eucaristia que será em Veade, no Corgo e em Canedo.”</i></p> <p><i>“Depois tenho outras atividades paroquiais ligadas à causa de Frei Bernardo como pároco de São Romão. (...) Preocupa-me ao longo da semana quando vem o tempo da catequese como é que as catequistas se organizam e como é que as crianças vêm à catequese, problemas ligados à catequese.”</i></p> <p><i>“O meu tempo de lazer é assim, eu gosto muito de conversar com os amigos e adquirir o hábito que foi, no fim das missas eu desloco-me obrigatoriamente, num costume tomar o pequeno-almoço em casa, ou a Celorico, ou Mondim, ou Arco, onde encontro pessoas amigas com quem gosto de conversar e ler os jornais do dia.”</i></p> <p><i>“Às vezes não consigo ler os jornais, venho à internet e tenho acesso a ler todos os jornais, coisa que eu faço todos os dias, gosto de estar bem informado.”</i></p> <p><i>“Eu tenho uma tendência grande lá pra chamada bricolage. Tenho todos os instrumentos de carpintaria montados lá numa sede. Gosto de estar entretido com as serras, com as aparelhagens que tenho.”</i></p> <p><i>“Depois gosto de ler e nesse caso sento-me com cuidado pra ler e tomar os meus apontamentos.”</i></p> <p><i>“Vejo televisão, depois só à noite que é o noticiário, debates políticos. Gosto de ver filmes que sejam de boa qualidade (...).”</i></p>

<p><b>Perfil socioprofissional e económico</b></p>	<p>Trabalhou/trabalha como sacerdote mas paralelamente exerceu a profissão de professor e pregador.</p> <p>Começou por dar aulas de História, Música, Geografia e Português no Externato de Celorico de Basto. De seguida, foi convidado para dar aulas de Música e Português na Escola Preparatória de Celorico de Basto.</p> <p>Passou por Amarante onde lecionou Latim e Português, passou pela Escola de Mondim onde lecionou Música e efetivou na Escola Básica e Secundária de Celorico onde lecionou Educação Moral.</p> <p>Considera que a reforma é suficiente embora ainda receba remuneração enquanto sacerdote.</p> <p>A adaptação à reforma foi fácil, apesar de sentir a falta da convivência com os outros professores. No entanto, o facto de ter serviços religiosos como sacerdote ajudou nesse processo de adaptação.</p>	<p><i>“Sim. Eu quando, quando fui nomeado pároco pra Veade foi em 1967, tinha apenas a missa de Veade e ia celebrar a Fermil que é uma capelania, e a uma capela particular que é de São José da casa da Boavista pelos fidalgos. Missa que depois terminei porque eu tinha muito serviço de pregação.”</i></p> <p><i>“Depois fui convidado para lecionar num colégio o Externato de Celorico de que Basto que foi em 1968-69 (...) estive aí talvez uns dois anos. Fui professor de História, de Música, de Geografia e de Português.”</i></p> <p><i>“Depois vieram convidar-me para lecionar outras disciplinas na Escola Preparatória em Celorico era Português e também Educação Musical.”</i></p> <p><i>“Pediram-me para lecionar Educação Moral em Braga e eu então fui ainda dar Educação Musical para Mondim e de lá vim para Celorico.”</i></p> <p><i>“Lá estive a dar Latim e Português no liceu, na escola secundária estive apenas um ano e depois então é que regresssei para começar as aulas de Educação Moral (...)”</i></p> <p><i>“A remuneração que ainda hoje recebo como professor aposentado é um pouco uma mais-valia do sustento e da garantia de algum desafogo monetário e pecuniário para a minha vida particular. Uma vez que as paróquias sendo paróquias pequenas e de baixos rendimentos por aí não iria longe.”</i></p> <p><i>“A adaptação á reforma foi fácil e foi sobretudo feita sem nenhuma dificuldade no que diz respeito a ocupação. O meu principal problema era estar ocupado mas como tinha as paróquias gosto de estar ocupado e arranjei outras atividades pessoais que é deslocar-me, sair com os amigos, conversar com eles, ocupo o meu tempo facilmente.”</i></p>
<p><b>Condições de Saúde</b></p>	<p>Atualmente não tem problemas de saúde que interfiram nas suas atividades diárias. Refere tomar apenas medicação normal para problemas da idade.</p>	<p><i>“Neste momento de saúde estou muito bem. Tinha dois problemas que eram problemas relacionados com a mobilidade e que depois foram diagnosticados que eram duas artroses nas ancas.”</i></p> <p><i>“Felizmente aos outros níveis eu num tenho grandes, outros problemas de saúde. Tomo lá os meus comprimidos da lei que são pra tensão e sobre prevenir também particularmente o ácido úrico que é o que toda a gente faz e num tenho tido outras complicações o que mé dá um certo bem-estar no uso da minha aposentação.”</i></p>

<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Vive com uma irmã e dois sobrinhos.</p> <p>Tem uma boa relação com a família (irmãos e sobrinhos) e mantêm contacto. Encontram-se quase todas as semanas. Considera a família importante para o bem-estar das pessoas.</p> <p>Mantém contacto com os amigos e gosta de conversar.</p> <p>Não confia em desconhecidos, referindo que já teve alguns dissabores. No entanto, atende-as e fala, mas sempre com algumas reservas.</p> <p>Não confia em publicidades mas reconhece a importância destas. Destaca a importância das pessoas saberem distinguir o que é realmente verdade da mentira.</p>	<p><i>“Eu tenho por princípio que a família é realmente um elo importantíssimo e indispensável para o bem-estar das pessoas.”</i></p> <p><i>“E por isso enquanto estive no seminário tive sempre uma ligação grande com os pais que me visitavam e vivia com eles.”</i></p> <p><i>“A partir daí fiquei com uma irmã e dois sobrinhos, e quase todas as semanas me junto com os irmãos. (...) e juntamo-nos frequentemente, convivemos, almoçamos, jantamos, vem a minha casa, eu vou à deles e com eles vem os sobrinhos que é uma coisa que eles apreciam, é a nossa unidade a nossa união de nos juntarmos. Somos às vezes quarenta e tal pessoas e fazemo-lo com gosto.”</i></p> <p><i>“Depois quando tenho oportunidade, não fazendo esses contactos na vila, da parte da tarde sempre que posso encontro-me com pessoas com quem gosto de conversar e sobretudo estar ocupado.”</i></p> <p><i>“Não. Eu tenho por princípio ter alguma reserva, porque era hábito, era tradição entre nós abrir a porta a toda a gente. A experiência tem-nos dito que nós apanhamos alguns dissabores, as pessoas veem, são desconhecidas a gente abre-lhe a porta e depois apanha alguns dissabores como já aconteceu comigo.”</i></p> <p><i>“Depois de conhecer e de me dar garantias tudo bem.”</i></p> <p><i>“Até lá tenho, quer nos telefones, a atender telefones que num nem numero quer ao chegar a minha casa pessoas que eu num conheço. Atendo-as sim mas com muita reserva.”</i></p> <p><i>“Eu sei que a publicidade é obrigatória, mas também sei que é tudo muito montagem.”</i></p> <p><i>“Nós temos que sentir o que é a realidade do que é colorido. Mas é evidente somos todos um bocadinho influenciado pela publicidade mesmo aqueles que dizem que não.”</i></p>
--	---	--

<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Não integra nenhum programa de ocupação de tempos livres, mas é defensor da necessidade deste tipo de atividades como importantes para o desenvolvimento de novas perspetivas face à idade e como forma de promover o convívio.</p> <p>Quanto às respostas sociais no concelho para a população idosa, nomeadamente, lares de idosos refere que o concelho possui muitos apoios tendo em conta o concelho que é.</p> <p>Quanto ao seu funcionamento, acha que estes serviços acabam por ser um entretenimento para outras entidades já com alguma função no meio em que se insere, nomeadamente juntas e colegas sacerdotes.</p> <p>Repudia o funcionamento de algumas instituições de apoio a idosos que dão preferência àqueles que têm mais dinheiro, em detrimento dos mais pobres.</p> <p>Realça a importância das instituições como sendo um local onde os idosos possam conviver e se sentir felizes.</p>	<p><i>“Não. Atividades de tempos livres no que diz respeito a organismos que os promovem e digamos com alguém. Não participo.”</i></p> <p><i>“Eu sempre fui defensor desta oferta dos tempos livres ocupações e foi uma aposta que se fosse bem trabalhada era uma mais valia para o concelho.”</i></p> <p><i>“Estas ofertas tanto quanto eu sei, e eu não sei tudo, mas sei que lhes dão ocupação, lhes dão convívio, lhes dão complementaridade também na vida, intervêm nas grandes realizações do concelho, abrem-se para coisas novas e dá aos idosos uma perspetiva totalmente diferente da vida na idade em que estão.”</i></p> <p><i>“Aqui no concelho há bastantes apoios e até diríamos em demasia”</i></p> <p><i>“Mas pronto, as pessoas começaram todas... algumas delas a ter também o seu entretenimento nas freguesias, juntas de freguesia e também alguns párocos. É evidente que dão cobertura completa já recebem pessoas que vêm do exterior.”</i></p> <p><i>“Como em tudo na vida há uma tentação enorme de que os idosos quando vêm para estas instituições se tiverem dinheiro e bens têm que ser completamente sufocados para poderem deixar tudo o que tem às instituições embora isso seja negado é prática corrente que na verdade há uma lista de espera, mas nessa espera tem preferência aqueles que têm pedidos ou têm dinheiro para poder avançar.”</i></p> <p><i>“Que tem que ser realmente aqui uma casa onde as pessoas possam conviver sentir-se felizes e isso é um trabalho difícil que depende muito de quem dirige mas também dos funcionários que tem que dar a estas casas um ar de convívio de liberdade e de bem-estar e isso depende muito de quem dirige mas é um objetivo que reúne todas essas casas.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Apresenta uma atitude resignada com a velhice encarando-a como sendo o ciclo natural da vida.</p> <p>Considera-se uma pessoa feliz e realizada e acredita que vai continuar a realizar os seus objetivos.</p>	<p><i>“Encaro a minha velhice com uma naturalidade enorme. Até me engano a fazer, a encontrar o número de anos que tenho porque os anos passam com uma velocidade enorme.”</i></p> <p><i>“É uma coisa que não me preocupa porque a vida decorre naturalmente. Sou uma pessoa que me sinto feliz, realizado, os meus objetivos atingidos”</i></p> <p><i>“Estou ocupado sinto-me bem e realizado. Num é coisa que me preocupe.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º 6** - mulher, 65 anos, casada, licenciada, reformada, a viver com o marido, a residir na freguesia de Agilde.

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<b>Atividades diárias</b>	<p>Ocupa o seu dia-a-dia a cuidar do marido que é doente de Parkinson.</p> <p>Faz as suas atividades diárias, no entanto tem uma senhora que a auxilia.</p> <p>De lazer gosta de ir ao teatro sempre que possível. Gosta de ler e utilizar a internet, nomeadamente as redes sociais, para contactar com as amigas o que ajuda a descontrair nesta fase da doença do marido.</p> <p>Nas suas deslocações utiliza carro próprio.</p>	<p><i>“Olhe, agora realmente ocupo de uma maneira um bocadinho diferente, devido à cirurgia que o meu marido teve que fazer (...) tenho uma pessoa que me ajuda cá nos trabalhos domésticos e portanto saímos, faço algumas caminhadas mesmo assim, pronto”</i></p> <p><i>“Faço a vida de casa, como é uma casa bastante grande como vê. Tenho a Dores, a menina que me ajuda. Sou eu que cozinho e faço as minhas tarefas domésticas.”</i></p> <p><i>“Olhe, de lazer é sempre que posso vamos ver algum teatro ao Porto.”</i></p> <p><i>“E leio, leio bastante, leio muito.”</i></p> <p><i>“Tenho carta e também agora no meu dia-a-dia pratico muito, quer dizer, faço muito uso do computador, entrei nas redes sociais do facebook, portanto com amigas.”</i></p>
<b>Perfil socioprofissional e económico</b>	<p>Trabalhou toda a vida como professora do ensino primário na escola de Agilde.</p> <p>Teve uma boa adaptação à reforma e considera que teve um bom desempenho na sua atividade profissional graças à comunidade escolar.</p> <p>Aquando da sua reforma, há sete anos, viu-se numa situação de doença do marido.</p> <p>Considera que a reforma é suficiente tendo em conta a conjuntura atual do país.</p>	<p><i>“Tive sim. Professora do ensino básico.”</i></p> <p><i>“Foi boa, foi boa. Porque, sabe pronto, nós pensamos, eu dei muito pra minha escola. Portanto, tive uma colaboração muito grande da comunidade, portanto acho que cumpri muito o meu dever, portanto depois vim, chegou a hora de vir descansar.”</i></p> <p><i>“Meu marido fez uma carreira brilhante, foi diretor da banca, e fomos apanhados na nossa reforma, fomos apanhados com Parkinson. E tivemos que dar a volta por cima.”</i></p> <p><i>“É assim. Eu seria injusta dizer que não era. Acho que com o salário mínimo que se vive cá em Portugal eu não me posso queixar. Não me posso queixar, porque o meu marido tem também uma reforma muito boa.”</i></p>
<b>Condições de Saúde</b>	<p>Atualmente não tem problemas de saúde que interfiram nas suas atividades diárias. Referindo que o único problema que teve foi nas cordas vocais e que a afeta apenas com as mudanças de tempo.</p>	<p><i>“Sinto-me bem. O único problema que eu tive foi o problema de cordas vocais”</i></p> <p><i>“Mas agora com estas mudanças de tempo constipei e afeta-me logo as cordas vocais.”</i></p>

<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Tem um filho que vive em Felgueiras, com quem mantém uma relação próxima e afetiva. Para além do filho, também tem uma relação próxima com os sogros que vivem na mesma freguesia (Agilde).</p> <p>Costuma receber amigos em casa e costuma falar com eles através do facebook.</p> <p>Refere que conversa com desconhecidos, no entanto faz o seu estudo, e não tem tido problemas.</p> <p>Não confia em publicidades e também não gosta de ser contactada para esse fim.</p>	<p><i>“Bem. Mesmo os pais do meu marido ontem a minha sogra fez 88 o meu sogro 90 damo-nos bem. Moram mesmo aqui em Agilde.”</i></p> <p><i>“Tenho um filho que vive em Felgueiras. É um filho muito presente.”</i></p> <p><i>“Costumo receber amigos em casa.”</i></p> <p><i>“ Faço muito uso do computador, entrei nas redes sociais do facebook, portanto com amigas.”</i></p> <p><i>“Olhe, até costumo. Mas (tem graça essa sua pergunta) depois faço o meu estudo.”</i></p> <p><i>“Não confio, quer dizer, avalio, talvez até pelo curso que eu tirei, a supervisão, olhar por cima, não é? E não tenho tido assim problemas.”</i></p> <p><i>“Olhe, não me acredito em nada disso. E até às vezes sou um bocadito contra, até a minha maneira de ser mesmo nos telefonemas que a gente recebe, é MEO’s é tudo. Eu quando começam a falar, eu digo, desculpe, eu já estou, é que a gente começa a ver que é burla.”</i></p>
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Não participa em nenhum programa de ocupação de tempos livres, porque tem de acompanhar o seu marido.</p> <p>Referiu-se apenas ao programa “Celorico a Mexer”, no entanto mostra conhecimento dos outros serviços e considera-os satisfatórios.</p>	<p><i>“Agora não, Por causa de acompanhar mais o meu marido.”</i></p> <p><i>“Olhe, eu sinceramente não vou dizer a nota máxima, por aquilo que eu tenho até mais lido e observado, até porque ainda agora vinha uma prima minha e uma rapariguinha que foi caseira da minha mãe e iam, elas iam ou pra ginástica ou pra Celorico prás piscinas, portanto eu acho que o concelho que é, eu acho que é satisfatório.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Apresenta uma atitude resignada com a velhice encarando-a como sendo o ciclo natural da vida. Mas refere algumas preocupações com a perda das capacidades intelectuais.</p>	<p><i>“Mas o que mais me preocupa num é as rugas faz parte da vida, o que mais me preocupa é a pessoa perder as capacidades intelectuais, isso é que mais me preocupa.”</i></p> <p><i>“Agora a velhice, é a lei da vida. Somos seres vivos, nascemos vivemos.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º 7** - mulher, 69 anos, casada, 9º ano, reformada, a viver com o marido, filhos e netos, a residir na freguesia de Ribas.

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<p><b>Atividades diárias</b></p>	<p>No Verão ocupa o seu dia a apanhar sol na praia, a ler, fazer crochet e ver televisão.</p> <p>No Inverno refere acordar mais tarde e ir almoçar ao restaurante da qual foi proprietária muitos anos e que atualmente pertence à filha. Na parte da tarde lê, faz crochet, pinta e utiliza a internet. Refere também gostar de jogar no Tablet.</p> <p>Alguns dias vai para a Universidade Sénior e também tem aulas de informática.</p> <p>Sempre que necessário transporta os netos quando estes vão para a Universidade.</p> <p>Nas suas deslocações utiliza carro próprio.</p>	<p><i>“O meu dia-a-dia geralmente é assim, tenho duas épocas distintas. No Verão faço praia de manhã á noite, só o tempo para almoçar e estou na praia todo o dia. Um bom livro, o crochet, televisão e passo o dia todo na praia, todo na Póvoa.”</i></p> <p><i>“O Inverno tou de manhã, fico na cama até à hora que me apetecer, depois levanto-me, venho almoçar ao restaurante e passo aqui o resto do dia até ah noite. Sou proprietária.”</i></p> <p><i>“Leio, faço crochet, pinto, faço atividades que aprendo na Universidade Sénior e que depois venho pra casa e ponho em prática outras que passo por exemplo numa montra e vejo qualquer coisa que me agrada e com o meu telemóvel tiro uma fotografia (...), levo e vou buscar netos que veem da universidade e precisam que os vá buscar a Amarante ou a Guimarães”</i></p> <p><i>“A internet também é um dos meus passatempos preferidos, já me esquia de dizer que quando me canso do crochet, quando me canso do livro, é a tablet que eu uso.”</i></p> <p><i>“Jogos, adoro jogar. Eu tenho vários jogos mas o que estou a jogar neste momento é o saga (Candy crush)”</i></p> <p><i>“E tenho também aulas de informática. Alguma dúvidas que tenha também, quando eles não estão em casa e às vezes eu até prefiro pedir à professora para me explicar do que aos próprios netos porque eles sabem muito mais que nós e tentam explicar qualquer coisa a gente não percebe à primeira vez e a segunda eles já entram em parafuso porque já disseram o que tinham a dizer e se num percebeste percebesses.”</i></p> <p><i>“Faço de carro, conduzo e tenho carro.”</i></p>

<p><b>Perfil socioprofissional e económico</b></p>	<p>Trabalhou como cozinheira num restaurante do qual foi proprietária, e refere que sempre que necessário ainda ajuda a filha.</p> <p>A adaptação à reforma foi fácil, no entanto considera a reforma baixa e se não fossem outros bens que possui, não conseguia ter a vida que tem.</p>	<p><i>“A partir de determinada altura abri o restaurante e fiquei eu a trabalhar na cozinha.”</i></p> <p><i>“Ai, foi fácil. Fiquei com mais tempo livre. Quando a minha filha precisa de mim eu passo de reformada a funcionária e vou pra cozinha trabalhar.”</i></p> <p><i>“Não. Não é. Só que como temos outros bens, não é, como o restaurante, as bombas da gasolina auferimos aí também algum rendimento que nos ajuda, um complemento.”</i></p> <p><i>“A reforma num dava para ter a vida que tenho.”</i></p>
<p><b>Condições de Saúde</b></p>	<p>Refere sofrer de problemas ósseos, nomeadamente, artroses.</p> <p>Os problemas de saúde que tem não a incapacitam para a execução das atividades quotidianas, sendo auto-suficiente e autónoma. No entanto com as alterações climatéricas tem mais dificuldades em andar com o frio.</p>	<p><i>“Sinto-me bem de saúde. Só que o único problema que tenho é problemas de ossos. Tenho bastantes artroses.”</i></p> <p><i>“Depende. Há dias que sim e há dias que não. Quando está o tempo nublado, o tempo está frio, eu sinto mais, tenho mais dificuldade em andar.”</i></p>
<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Para além de conviver com os filhos e netos com quem vive, contacta também, diariamente, com outro filho que vive em casa dos sogros.</p> <p>Contacta diariamente com amigos pelo facebook e pelo telefone e sempre que possível pessoalmente.</p> <p>Costuma falar com pessoas desconhecidas, mas apenas conversas de circunstância por se encontrar no restaurante da filha.</p> <p>Embora não use muito as publicidades, as vezes que utilizou gostou, mas foi esporadicamente.</p>	<p><i>“Tenho um filho fora que tem que é o que está nas bombas de gasolina. Tenho a mulher e os filhos mas vivem com os sogros dele. Vivem aqui perto. O meu filho vem aqui almoçar todos os dias.”</i></p> <p><i>“Com amigos também. É assim, amigos, amigos, tenho muitos e falo com eles todos os dias mas pelo facebook. Porque como não sou muito de andar assim na rua acomodo-me mais no meu canto.”</i></p> <p><i>“Sim, quando alguém me quer visitar telefona, ou então combinamos pelo facebook até almoçamos fora, irmos tomar um café, vamos ao cinema.”</i></p> <p><i>“Quer dizer, eu aqui no restaurante falo com muita gente que não conheço, não é? Mas é um falar aquelas conversas de circunstância.”</i></p> <p><i>“Eu num tenho grande razão de queixa, da publicidade que fazem porque eu também não a uso muito. Usei. Já usei e gostei mas foi uma vez ou duas que isso aconteceu. Não faço grande uso da publicidade.”</i></p>

<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Está integrada nas atividades da Universidade Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Arnoia, na qual, para além de conviver com as amigas também têm um grupo coral, fazem passeios, entre outras atividades.</p> <p>Respetivamente às respostas sociais no concelho para a população idosa, nomeadamente, lares de idosos, a Câmara Amiga e a Universidade Sénior, refere que o concelho possui muitos apoios tendo em conta o concelho que é.</p> <p>Demonstra conhecer a oferta existente no Concelho e tem opinião formada acerca da qualidade e funcionamento dos equipamentos a partir da opinião pública e por experiência própria. Considera que os idosos nunca estiveram tão bem servidos quanto a atividades e equipamentos.</p>	<p><i>“Sim. A Universidade Sénior.”</i></p> <p><i>“Ai, mudou muito. Acho que tenho, tenho mais, muito mais convivência com as amigas. Temos um grupo coral, que eu gosto muito e ainda á duas semanas atrás estivemos em Paris quatro dias num intercâmbio.”</i></p> <p><i>“E isso traz-me muitas vantagens, fazemos muitos passeios, vamos visitar bastantes museus, como o museu de Serralves, já fomos ver o Mosteiro de Tibães, ao Convento de Mafra, ao Mosteiro dos Jerónimos”</i></p> <p><i>“Acho ótimo. Acho que somos um dos concelhos que estamos mais bem servidos.”</i></p> <p><i>“Tenho falado com bastantes pessoas que ficam admiradas daquilo que nós possuímos em Celorico de Basto. Celorico a Mexer, Câmara Amiga, Universidade Sénior, as escolas que passaram para atividades daqueles que são mais jovens, como, eu falo por exemplo por Ribas em que o presidente da junta que é um jovem, arranjou em que venha uma professora todas as semanas ensinar a dança. E isso é ótimo.”</i></p> <p><i>“Eu acho que os nossos idosos nunca estiveram tão bem servidos.”</i></p> <p><i>“Além da Câmara Amiga ainda há os lares de terceira idade em cada freguesia que fazem o apoio ao domicílio daquele que num querem ir para os lares. Têm aversão aos lares e então eles vêm fazer o apoio ao domicílio.”</i></p> <p><i>“Acho que Celorico que por aquilo que com eu tenho falado e que eu conheço, acho que Celorico evolui muito estes últimos anos neste sentido”</i></p>
<p><b>Auto perceção da velhice</b></p>	<p>Considera-se uma pessoa alegre e de bem com a vida, tentando manter-se ativa e dinâmica nas suas atividades diárias para não se sentir velha.</p>	<p><i>“Ótima. Não penso que sou velha. Sinto-me muito otimista.”</i></p> <p><i>“Porque de resto eu faço tudo que faz uma pessoa mais jovem que eu. Às vezes ainda faço mais. Vejo pessoas que são ainda mais novas que eu, coitadinhas que lhe dói a cabeça.”</i></p> <p><i>“Eu tento passar um dia de cada vez, mas passa-lo bem passado com otimismo, dinâmico, fazer os possíveis por não me sentir nenhuma velha, mesmo assim às vezes o meu marido diz assim: Tu esqueceste que já tens 69 anos. Pois esqueço nem quero pensar se quer que tenho 69 anos.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º 8** - homem, 74 anos, casado, 4º ano, reformado, a viver com a esposa, a residir na freguesia de Vale de Bouro.

<b>Categorias</b>	<b>Análise</b>	<b>Excertos da Entrevista</b>
<b>Atividades diárias</b>	Ocupa o seu dia-a-dia com atividades agrícolas. Nas suas deslocações utiliza carro próprio.	<p><i>“Ora bom. O meu dia-a-dia quando me levanto vou pensar a bicharia porcos galinhas outra vez vai ela e depois cortar umas bordas para guiar as cortes também á bicharia e pra penso pra eles comer também. E depois de tarde quando é a maré da poda, faço a poda e sulfato. Sempre por casa e a trabalhar na agricultura.”</i></p> <p><i>“Tenho carta. Tenho carro próprio.”</i></p>
<b>Perfil socioprofissional e económico</b>	Trabalhou durante sete anos na França e quando regressou a Portugal trabalhou sempre na agricultura. Reformou-se por invalidez aos 49/50 anos. Adaptou-se normalmente à reforma e considera-a pequena, e que se não fosse outras fontes de rendimento provenientes da agricultura, era complicado. Gasta também bastante dinheiro em medicação e consultas.	<p><i>“Até me reformar eu andei na França sete anos e daí trabalhei sempre na agricultura.”</i></p> <p><i>“Ora bom, adaptei, adaptei.”</i></p> <p><i>“Eu fui reformado por invalidez com 50 anos ou 49 anos.”</i></p> <p><i>“Não, num chega ora bom num chega.”</i></p> <p><i>“O quê, a gente dá nisto tira de um lado para o outro. Agora vem a pinga do vinho a gente vende, também a gente tem um alambique faz umas croecas com a aguardente.”</i></p> <p><i>“Em medicação, ainda hoje fui á Gandarela e foi acaixo 50euros em medicação que eu dei.”</i></p> <p><i>“Fui lá ao professor, paguei cento e vinte euros por a consulta e agora estou a tomar um medicamento que vem da Espanha.”</i></p>
<b>Condições de Saúde</b>	Refere ter problemas de saúde, nomeadamente carizes que o condicionam nas suas atividades diárias, pois cansa-se com maior frequência. No entanto, procura assistência médica para atenuar esses efeitos.	<p><i>“Ora bom, em termos de saúde mal, mal.”</i></p> <p><i>“Porque tenho ido a consultas a pagar ao professor que me operou. Que eu fui operado às varizes, o professor Ronfe que me operou.”</i></p> <p><i>“Sim, sim sim. É o que você tá a ver. Eu andei agora a passar o vinho para ali, mas tive que levar a cadeira pra me sentar um pouco, se não as pernas adormece-me e num me deixa andar.”</i></p>

<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Tem seis filhos, um no Algarve, um no Porto, um em Espanha, um na Alemanha, um em Angola e um em Celorico. Mantém contacto telefónico com os filhos, que também o visitam com frequência.</p> <p>Mantém contacto com outros familiares mas esporadicamente.</p> <p>Não conversa com pessoas desconhecidas e não confia nelas, pois já foi alvo de tentativa de assalto.</p> <p>Não confia em publicidades, pois considera que “ninguém dá nada a ninguém”.</p>	<p><i>“Tenho um filho em Angola, tenho outro no Algarve, tenho outra no Porto, uma rapariga no Porto, outra na Espanha, outra na Alemanha e outra aqui. Tenho um filho em cada canto. São seis e atualmente comigo não está nenhum.”</i></p> <p><i>“Às vezes quando a gente vai a um funeral ou uma coisa qualquer é que se encontra.”</i></p> <p><i>“Não. Eu desde que eles vieram aí, aquela vez que eles me assaltaram eu agora nunca mais, nunca mais”</i></p> <p><i>“Não, num confio. Só se for realmente conhecidos.”</i></p> <p><i>“Ai não não não não. Isso não. Num confio nada. Eles dizem pra mudar o telefone, o fixo, e vem com isso ou aquilo. Não não não.”</i></p> <p><i>“Olhe eu estou inteirado do seguinte: à gente ninguém dá nada portanto eu estou consoante estou. Não quero trocas não quero mudas não quero nada.”</i></p>
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Não participa em nenhum programa de ocupação de tempos livres, pois não gosta de estar parado e muitas das vezes de ter de lidar com pessoas de quem não gosta. A esposa participa no programa “Celorico a Mexer”.</p> <p>Em relação aos lares não concorda com, nomeadamente, os idosos terem de pagar quantias avultadas e muitas vezes ainda terem de dar os seus pertences para poderem ingressar na instituição.</p> <p>No geral, considera os serviços de apoio a idosos de boa qualidade e essenciais.</p>	<p><i>“Não. Ora bom eu não gosto. A minha mulher vai lá pra escola.”</i></p> <p><i>“Num vou estar aqui á espera pra ir pra escola estar 2 horas ou 2h30 ou 3 horas ali as vezes a aturar pessoas que eu às vezes nem gosto.”</i></p> <p><i>“Olhe eu vou-lhe ser franco eu os lares acho que é uma comedoria, porque num há direito de todo aquele que angariou dois mil ou mil ou três mil contos e ter necessidade de ir pra um lar e os do lar querer o dinheiro e as reformas completas dos dois.”</i></p> <p><i>“Temos bons serviços, tudo bem. Eu às vezes digo, agora só falta umas escadinhas pra gente ir pra cama.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Refere encarar bem a velhice, mas também se verifica algum receio quanto à morte. Esse receio é provocado em grande parte por motivos de saúde.</p>	<p><i>“Olhe, a minha velhice encaro-a bem.”</i></p> <p><i>“Outras vezes, quando ando assim mais mal, carago agora sempre a gente tem que fazer a viagem. E vai-se andando compreende. Às vezes melhor outras vezes pior, com mais alegria, outras vezes com menos. Vai-se encarando a vida conforme se pode.”</i></p> <p><i>“Sinto-me bem, sinto-me bem. Vou espalhando.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º 9** - homem, 76 anos, casado, 7º ano, reformado, a viver com a esposa, filho e nora, a residir na freguesia de Moreira do Castelo.

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<b>Atividades diárias</b>	<p>Ocupa o seu dia-a-dia a ajudar as pessoas a resolver problemas nos setores públicos, a dirigir-se à Santa Casa da Misericórdia de Arnoia da qual faz parte da mesa e também ao Centro Comunitário da Mota de onde é Presidente da Assembleia Geral. Refere fazê-lo com gosto em ajudar as pessoas e ajuda-o a passar o tempo.</p> <p>Em casa trabalha na agricultura mas só para passar o tempo.</p> <p>Gosta de ver televisão nomeadamente noticiários e debates políticos.</p> <p>Nas suas deslocações utiliza viatura própria.</p>	<p><i>“E então faço parte da Santa Casa, da mesa administrativa”</i></p> <p><i>“Também faço parte do Centro Comunitário da Mota, onde sou lá o Presidente da Assembleia Geral.”</i></p> <p><i>“Nunca recebi um cêntimo de ninguém (...) ajuda-me a passar o tempo.</i></p> <p><i>“Em casa trabalho na agricultura.”</i></p> <p><i>“Aqui na agricultura faço tudo um pouco, para ocupar o meu dia. Trabalho uma horita ou duas mais que isso não porque o serviço num pode acabar, num se pode deixar acabar o serviço.”</i></p> <p><i>“Sim, vejo televisão. Especialmente os noticiários, é o que eu gosto mais, aqueles debates políticos na Assembleia sempre que posso, nem sempre é possível.”</i></p>
<b>Perfil socioprofissional e económico</b>	<p>A nível profissional fez serviço militar e ficou reformado aos 49 anos.</p> <p>A sua adaptação à reforma foi fácil, também devido ao voluntariado que exerceu na Cruz Vermelha de Amarante ao longo de 21 anos.</p> <p>Apresenta uma situação económica favorável, embora tenha sofrido alguns cortes. No entanto, mostra capacidade de adaptação.</p>	<p><i>“Tive, tive uma profissão remunerada durante toda a minha atividade enquanto, ao serviço do exército, serviço militar.”</i></p> <p><i>“Foi muito fácil porque eu saí do exército reformado. Reformado não, na situação de reserva. Tinha 49 anos já com 36 de serviço, porque na guerra cada ano de serviço militar conta dois. “</i></p> <p><i>“E portanto vim e ocupava os tempos livres na agricultura, ocupava e ocupo e com o voluntariado primeiro na Cruz Vermelha de Amarante, tive sorte que aquilo estava mesmo embrião e foi a organização administrativa competiu-me a mim e o presidente entendeu por bem convidar-me pra essa organização e eu organizei todo o sistema de funcionamento daquilo, e geri durante 21 anos.”</i></p> <p><i>“É, agora ultimamente as coisas tem-se complicado.”</i></p>
<b>Condições de Saúde</b>	<p>Refere que os problemas de saúde que tem, foram originados pelas situações que viveu durante o serviço militar em que muitas das vezes esteve em campos de batalha e passou fome e sede. No entanto procura sempre assistência médica para atenuar esses efeitos.</p>	<p><i>“Em termos de saúde tenho tido alguns problemas, porque isto de termos os mais variados climas as variadas alimentações. A alimentação às vezes era uma latita de sardinha ou às vezes com bolachas, era uma refeição. Às vezes passava-se dias sem beber água”</i></p>

<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Tem um filho, a nora e a esposa a viver com ele. Mantém muito contacto com os netos e perdeu uma filha há sete anos. Não costuma falar muito com desconhecidos, e não confia neles, fazendo primeiro uma análise da pessoa. Não confia em publicidades pois já foi enganado algumas vezes.</p>	<p><i>“Vivo com o meu filho. Os meus netos veem cá sempre que possível. Eles vivem no Porto.”</i></p> <p><i>“A minha filha faleceu em 2007 já lá vão sete anos inesperadamente. O meu filho estava fora quando ela faleceu e depois a gente queria que ele viesse para cá e conseguiu-se que ele viesse e pronto tem sido uma grande ajuda. Os meus netos vem cá e o meu genro também.”</i></p> <p><i>“Acidentalmente falo, falo com toda a gente.”</i></p> <p><i>“Não. A vida ensinou-me que há-de haver uma certa contenção nos relacionamentos porque, ver primeiro se as pessoas segundo a nossa ótica nos merece.”</i></p> <p><i>“Já enfiei alguns barretes, desculpe-me o termo, inicialmente quando começou a aparecer isso. Enfiei alguns barretes, mas curei-me dessa, desse mal e agora dificilmente.”</i></p>
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Não participa em nenhum programa de ocupação de tempos livres, pois ainda é uma pessoa bastante ativa e refere não ter tempo. Considera esses programas benéficos para o bem-estar das pessoas, facto que comprova com o exemplo de pessoas que conhece e que participam. Conhece as respostas sociais no concelho para a população idosa, nomeadamente, lares de idosos, pois faz parte da administração de dois equipamentos. Considera que o concelho tem uma rede completa e eficaz no apoio aos idosos.</p>	<p><i>“Não tenho tempo para isso”</i></p> <p><i>“Mesmo aqui pessoas mais de idade cá de Moreira saem duas vezes por semana, vem a carrinha da câmara e levam-nos e tal e vejo que isso tem um reflexo neles, e vejo que isso é bom.”</i></p> <p><i>“Aí num tenho dúvidas que estamos, primeiro porque estou á uns anos imbuído nesse sistema, mas acho que é bom. Posso considerar muito bom.”</i></p> <p><i>“É dos poucos concelhos que tem uma rede de apoio tão completa.”</i></p> <p><i>“E existe ao longo do concelho, existe outros equipamentos que podemos considerar com todo o rigor que aí estamos numa situação privilegiada.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Sente-se feliz e conformado com a condição de idoso. Tem uma atitude positiva em relação à vida – refere que procura viver alegre e com muitos projetos e ações em prol do bem-estar dos outros. Encara a velhice como sendo o ciclo natural da vida.</p>	<p><i>“É a ordem natural das coisas. Eu quase não tenho vagar para pensar nisso. E á medida que os problemas vão-se.. na vida pessoal felizmente num tem existido grandes problemas.”</i></p> <p><i>“Eu já vi e passei por tantas coisas tantos jovens que ao pé de mim deixaram.”</i></p>

**Sinopse da Entrevista n.º 10** - homem, 74 anos, casado, 4º ano, reformado, a viver com a esposa, a residir na freguesia de Canedo de Basto

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<p><b>Atividades diárias</b></p>	<p>Ocupa o seu dia-a-dia a ver televisão, a conversar com os amigos, a ir ao café e a ler o jornal. Nas suas deslocações utiliza viatura própria. Pontualmente acompanha a esposa à fisioterapia.</p>	<p><i>“Televisão, ver um bocado de televisão, os noticiários. Dou uma voltazita no campo, vou muitas vezes a Celorico, pego no carrito vou a Celorico conversar com os amigos, tenho lá muitos amigos uma vez que trabalhei lá no correio.”</i></p> <p><i>“Depois almoço, costumo descansar um bocadito e depois estando livre todos os dias vou á Santa Luzia. (...) Vejo um bocadito o jornal, tomo o galãozito e falo um bocadito com os amigos e regresso outra vez.”</i></p> <p><i>“Depois no fim do telejornal de ver, numa maneira geral vou pra cama.”</i></p> <p><i>“A minha mulher anda a fazer fisioterapia em Cabeceiras. Estava a fazer em Braga mas pedimos pra fazer aqui e eu vou levá-la no meu vagarzito a Cabeceiras no carro e trago.”</i></p>
<p><b>Perfil socioprofissional e económico</b></p>	<p>Trabalhou como trolha, teve uma pequena passagem pela GNR e acabou por ser carteiro. Reformou-se muito cedo por motivos de saúde. Refere ter-se adaptado facilmente à situação de reformado, pois já estava a trabalhar a meio tempo dado os seus problemas de saúde. Mesmo reformado, continuou a fazer o horário dos correios para passar o tempo. Vive de uma reforma da Caixa Geral de Aposentações que refere ser suficiente para as despesas e ainda consegue ajudar as netas nos estudos. Isso também se deve a ter algumas regalias nos pagamentos de consultas e tratamentos proporcionados pelos Correios, entidade no qual trabalhou.</p>	<p><i>“Saí da escola e fui trabalhar com o Sr. Bernardino Rato de trolha, trabalhei com ele muitos anos até entrar nos correios.”</i></p> <p><i>“Mas antes de entrar nos correios ainda estive na GNR. Andava na recruta pra seguir estive lá 28 dias. Mas aquilo era mais militar (...) era um ambiente muito autoritário.</i></p> <p><i>“E depois fui pra carteiro eu reformei-me bastante cedo porque eu estava numa situação de doença prolongada. Portanto eu sem trabalhar já estou há cerca de 25 anos. Mas estava numa situação que ia pro correio arrumar uns papéis. Não tinha serviço destinado pra fazer. Só fazia aquilo que pudesse.”</i></p> <p><i>“Quer se dizer, a adaptação não foi difícil porque eu deixei de trabalhar a fazer a volta, já estava só lá no correio e portanto já num me custou muito e quer se dizer como eu ia de manha entrava na mesma, fazia o horário, entrava às 9 horas (...) ao meio dia vinha almoçar a casa no carrito, depois às duas horas voltava. Saía às vezes a dar uma volta pra num tar lá sempre fechado. E depois às seis horas vinha embora.”</i></p> <p><i>“Vivo de uma pensão da caixa geral de aposentações. É, se for só pra mim é. Ajudo naquilo que posso as netas. Até que entram pra universidade sou eu que lhes pago os livros desde da primária até entrar na universidade.”</i></p>

<p><b>Condições de Saúde</b></p>	<p>Tem muitos problemas de saúde, nomeadamente problemas oncológicos e já foi submetido a várias intervenções cirúrgicas.</p>	<p><i>“Muitos. Sim, muito.”</i>  <i>“Eu já tenho 11 anestesias gerais, já fui operado 11 vezes. Ainda agora andei no instituto a fazer a radioterapia.”</i>  <i>“Num tenho intestino num tenho estomago, muitas coisas. Fui operado às duas vistas na Ordem de São Francisco no Porto.”</i></p>
<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Tem três filhas, uma no Porto e duas em Braga, e quatro netas com quem mantém contactos telefónicos diários, e presencialmente ao fim de semana.          Não costuma falar com pessoas desconhecidas pois não confia nelas nem acredita em publicidades.</p>	<p><i>“Tenho três raparigas. Estou condenado a mulheres. Quatro netas e três filhas e a mulher. São oito.”</i>  <i>“Ligo antes de me deitar pra todas as netas e pra todas as filhas. Falo com elas.”</i>  <i>“Durante a semana falo diariamente. Se elas vier ao fim de semana vem, e se não vem me buscar e eu passo em Braga ou no Porto. Estão duas em Braga e uma no Porto, no Alto da Maia.”</i>  <i>“Não não imponto-os logo. Não confio.”</i>  <i>“Também não, nem nunca liguei lá para aqueles concursos de ganhar isto e aquilo. Nah nah.”</i></p>
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Não participa em nenhum programa de ocupação de tempos livres, pois tem muitas consultas e aproveita o restante tempo para estar com amigos.          Considera que o concelho está bem servido de equipamentos de apoio a idosos e é utente da Unidade Móvel de Saúde.</p>	<p><i>“Não, não. Quer se dizer, tenho bastantes consultas. E vou muitas vezes a Celorico aos correios com os colegas, agora não há nenhum do meu tempo mas todos me conhecem, falo com este falo com aquele e amigos mesmo por fora. E passo assim o meu tempo.”</i>  <i>“Mas mesmo assim, pro concelho que é está muito bem servido. Este serviço de apoio, ainda ontem fui la ver as tenções á Câmara Amiga eu acho que é muito bom serviço.”</i></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Considera-se uma pessoa feliz pois devido aos problemas de saúde que teve não esperava chegar a esta idade.</p>	<p><i>“Encaro bem, encaro bem. Nunca pensei de chegar à idade que tenho e com as forças que tenho dado os problemas que tive.”</i>  <i>“Pronto, olhando às complicações que tenho tido dou-me por feliz ter chegado a esta idade.”</i></p>

Anexo III - Sinopse e análise geral das entrevistas

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<p><b>Atividades diárias</b></p>	<p>Verifica-se pela análise das entrevistas uma grande diversidade de perfis de ocupação de tempo.</p> <p>Verifica-se que grande parte dos entrevistados ocupa o seu dia na execução de atividades domésticas e ligadas à agricultura, o que é normal, dado que o nosso estudo se centra numa região marcadamente rural e ligada à agricultura.</p>	<p><i>“Olhe (...), assim a durante o dia olhe vou até ao meu quintal, arrumo a minha casa, bou às vezes à missa à tarde, que temos aqui na capélinha de Arbonça, e vou passando assim o meu dia.”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“Eu tenho umas galinhas, penso-as, trago os ovos que elas põe. E faço o almocinho, como, e depois pego-me a trabalhar no crochet. De tarde, ao meio dia, antes do meio-dia, faço o comer, com, e continuo no meu trabalho.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“Pronto, o meu dia-a-dia... é, o... faço a minha vida de casa diariamente, faço a nossa refeição para mim e para o meu marido, faço as compras, talho, vou a pé também porque é uma forma de andar.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Ora bem, eu... o meu dia-a-dia ocupo da seguinte forma: tenho um quintal que vou trabalhando nele plantando umas couves, e umas batatas, um feijão e etc., pronto pra colheita pra casa, e bem como o vinho.. faço a poda.. Além dos anos que eu tenho ainda sou eu que faço a poda...”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Faço a vida de casa, como é uma casa bastante grande como vê. Tenho a Dorés, a menina que me ajuda. Sou eu que cozinho e faço as minhas tarefas domésticas.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Ora bom. O meu dia-a-dia quando me levanto, vou pensar a bicharia porcos, galinhas. Outra vez vai ela. E depois cortar umas bordas para guiar as cortes também á bicharia e pra penso pra eles comer também. E depois de tarde quando é a maré da poda, faço a poda e sulfato. Sempre por casa e a trabalhar na agricultura.”</i> (Entrevista n.º 8)</p> <p><i>“Em casa trabalho na agricultura. Aqui na agricultura faço tudo um pouco, para ocupar o meu dia. Trabalho uma horita ou duas mais que isso não porque o serviço num pode acabar, num se pode deixar acabar o serviço.”</i> (Entrevista n.º 9)</p>

<p><b>Atividades diárias</b></p>	<p>No entanto, também já podemos ver alguns entrevistados que começam a utilizar as novas tecnologias, para fazer pesquisas, utilizar as redes sociais nomeadamente o facebook e jogar.</p> <p>A televisão continua a ter um local privilegiado em todas as casas, por ser acessível a todas as pessoas, de todas as classes sociais. Para além da sua vertente lúdica, dá acesso à informação.</p> <p>Verifica-se que os idosos já adotam novas formas de ocupar o seu tempo com atividades que de alguma forma os enriqueçam culturalmente e tecnicamente, seja através da leitura, do teatro, da visualização de filmes, aulas de informática, pintura e <i>bricolage</i>.</p>	<p><i>“Trabalho no computador, escrevo coisas, às vezes copio artigos que me interessa, ou que vem no jornal ou coisas assim e acho graça pra ficar.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Às vezes não consigo ler os jornais, venho á internet e tenho acesso a ler todos os jornais, coisa que eu faço todos os dias, pra ficar. Gosto de estar bem informado.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“Tenho carta e também agora no meu dia-a-dia pratico muito, quer dizer, faço muito uso do computador, entrei nas redes sociais do facebook, portanto com amigas.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“A internet também é um dos meus passatempos preferidos, já me esquecia de dizer que quando me canso do crochet, quando me canso do livro, é a Tablet que eu uso.”</i> (Entrevista n.º 7)</p> <p><i>“Sim, gosto de passear, gosto de ver televisão,(...)”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“Vejo muita televisão.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Vejo televisão, depois só ah noite que é o noticiário, debates políticos. Gosto de ver filmes que sejam de boa qualidade (...)”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“Sim, vejo televisão. Especialmente os noticiários, é o que eu gosto mais, aqueles debates políticos na Assembleia sempre que posso, nem sempre é possível.”</i> (Entrevista n.º 9)</p> <p><i>“Depois no fim do telejornal de ver, numa maneira geral vou pra cama.”</i> (Entrevista n.º 10)</p> <p><i>“De vez enquanto pinto, faço umas pinturazitas, pronto, uma vez a carvão outra vez com tinta, pronto.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Depois gosto de ler e nesse caso sento-me com cuidado pra ler e tomar os meus apontamentos. Gosto de ver filmes que sejam de boa qualidade (...)”</i> <i>“Eu tenho uma tendência grande lá pra chamada bricolage. Tenho todos os instrumentos de carpintaria montados lá numa sede. Gosto de estar entretido com as serras, com as aparelhagens que tenho.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“Olhe, de lazer é sempre que posso vamos ver algum teatro ao Porto. E leio, leio bastante, leio muito.”</i> (Entrevista n.º 6)</p>
----------------------------------	---	---

<p><b>Atividades diárias</b></p>	<p>Um dos entrevistados exerce uma atividade profissional e existem entrevistados que praticam atividades de voluntariado e ajuda ao próximo de forma a manterem-se ocupados e integrados.</p> <p>As pessoas entrevistadas atribuem importância ao convívio nesta fase da sua vida. Os relacionamentos interpessoais são importantes para o bem-estar psíquico e também físico, pois as pessoas que vivem rodeadas de amigos têm tendência a ser mais felizes e melhor aceitas na sociedade.</p> <p>Duas das entrevistadas, para além das suas atividades de lazer, ocupam parte do dia a auxiliar os maridos que se encontram doentes.</p>	<p><i>“Leio, faço crochet, faço.. pinto, faço atividades que aprendo na Universidade Sénior e que depois venho pra casa e ponho em prática. Jogos, adoro jogar. eu tenho vários jogos mas o que estou a jogar neste momento é o saga (Candy crush). E tenho também aulas de informática.”</i> (Entrevista n.º 7)</p> <p><i>“É assim... eu tenho as minhas atividades paroquiais. Obrigatoriamente faz parte desse programa a eucaristia que será em Veade, no Corgo e em Canedo.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“Tomo conta do condomínio dos dois prédios, deste prédio e daquele. Faço o condomínio, pagar, recebo, mando arranjar, mando concertar, chamo à atenção as pessoas, não é. Portanto tenho essa missão.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Sou o sacristão da igreja. Ocupo-me com a paróquia, (...) E então os problemas da paróquia quase são resolvidos por mim.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“E então faço parte da Santa Casa, da mesa administrativa onde vou com frequência. Também faço parte do Centro Comunitário da Mota, onde sou lá o Presidente da Assembleia Geral (...) problemas para resolver em Celorico nas repartições de registo etc. e recorriam sempre a mim,(...) ajuda-me a passar o tempo”</i> (Entrevista n.º7)</p> <p><i>“Sim, gosto de passear, gosto de ver televisão, gosto de conviver com a minha vizinhança, adoro os meus vizinhos cá do meu lugar (...).”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“Depois tenho aqui também um casal que também é sozinho, não é, e de vez enquanto vou passar um bocadinho de tarde com eles”</i> (Entrevista n.º. 2)</p> <p><i>“O meu tempo de lazer é assim, eu gosto muito de conversar com os amigos e adquiri o hábito que foi, no fim das missas eu desloco-me obrigatoriamente, num costume tomar o pequeno-almoço em casa, ou a Celorico, ou Mondim, ou Arco, onde encontro pessoas amigas com quem gosto de conversar e ler os jornais do dia.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“De manhã ele levanta-se faço o pequeno-almoço, depois tenho que o ajudar a preparar-se, tenho que lhe calçar as meias, tenho que o ajudar a fazer a higiene dele embora ele ainda tenha alguma independência nesse aspeto.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Olhe, agora realmente ocupo de uma maneira um bocadinho diferente, devido à cirurgia que o meu marido teve que fazer. (...) tenho uma pessoa que me ajuda cá nos trabalhos domésticos e portanto saímos, faço algumas caminhadas mesmo assim, pronto.”</i> (Entrevista n.º6)</p>
----------------------------------	---	--

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<p><b>Perfil socioprofissional e económico</b></p>	<p>Alguns dos entrevistados revelaram que a reforma que auferem todos os meses é suficiente para as suas necessidades mensais.</p> <p>Alguns dos idosos revelaram, que se não fosse o facto de terem outros rendimentos provenientes de bens ou então de venderem alguns produtos que produzem na agricultura, seria complicado. Verifica-se que as despesas em saúde são as que mais preocupam os idosos, e são as que se verificam mais.</p>	<p><i>“Eu realmente, eu na altura sentia que como mulher que tinha um ordenado, às vezes em relação aos homens ganhava mais, mas eu também tinha determinadas funções e houve muitos homens que eu tive que acabar por fazer os serviços porque eles não foram capaz. (...) Eu hoje tenho o hábito de não exigir mais do que aquilo que eu contribui pra ter a reforma que hoje tenho.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“A remuneração que ainda hoje recebo como professor aposentado é um pouco uma mais-valia do sustento e da garantia de algum desaforo monetário e pecuniário para a minha vida particular. Uma vez que as paróquias sendo paróquias pequenas e de baixos rendimentos por aí não iria longe.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“É assim. Eu seria injusta dizer que não era. Acho que com o salário mínimo que se vive cá em Portugal eu não me posso queixar. Não me posso queixar, porque o meu marido tem também uma reforma muito boa.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Vivo de uma pensão da caixa geral de aposentações. É, se for só pra mim é. Ajudo naquilo que posso as netas. Até que entram pra universidade sou eu que lhes pago os livros desde da primária até entrar na universidade.”</i> (Entrevista n.º 10)</p> <p><i>“Olhe, vai (...) Vai chegando. Medicação, alimentação e depois há as luzes, e há telefones e há sempre muitas despesas.”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“Vivo sim. Tem que chegar. É pequenina. Ainda tinha para os medicamentos. Tiraram-me esse dinheiro, prontos.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“Eu gasto muito dinheiro em medicamentos. Mas... como eu não pago renda de casa, como eu não compro hortalíça, não compro vinho e a gente vai fazendo um aperto e vai, tem que chegar, vai dando. Mas que num é muito não”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Não. Não é. Só que como temos outros bens, não é, como o restaurante, as bombas da gasolina auferimos aí também algum rendimento que nos ajuda, um complemento.”</i> (Entrevista n.º 7)</p> <p><i>“Não, num chega ora bom num chega. O quê, a gente dá nisto tira de um lado para o outro. Agora vem a pinga do vinho a gente vende, também a gente tem um alambique faz umas croecas com a aguardente.”</i> (Entrevista n.º 8)</p>

<p style="text-align: center;"><b>Perfil socioprofissional e económico</b></p>	<p>Os idosos entrevistados ainda costumam manter um nível de atividade nomeadamente na agricultura. Esta atividade é mantida enquanto o idoso possua autonomia motora.</p> <p>Alguns entrevistados apontaram a passagem à reforma associados a problemas de saúde.</p> <p>Para um dos entrevistados, mantém-se o vínculo com o trabalho, depois de ter entrado na reforma.</p> <p>A reforma assume a passagem do indivíduo da categoria de ativo a reformado, inativo. No entanto um dos entrevistados algum tempo depois encontrou uma atividade que lhe garantiu reconhecimento social</p> <p>A reforma proporciona também aos seres humanos a prestação de cuidados a outras pessoas reforçando o sentimento de utilidade.</p> <p>Surgem, novas formas para ocupar os dias, através de <i>hobbies</i> e voluntariado.</p>	<p><i>“Ora bem, eu... o meu dia-a-dia ocupo da seguinte forma: tenho um quintal que vou trabalhando nele plantando umas couves, e umas batatas, um feijão e etc, pronto pra colheita pra casa, e bem como o vinho.. faço a poda..”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Aqui na agricultura faço tudo um pouco, para ocupar o meu dia”</i> (Entrevista n.º 9)</p> <p><i>“Tive um problema ósseo e não só e então andei três anos salvo erro com baixa e fui reformado aos 53 anos.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Ora bom, adaptei, adaptei. Eu fui reformado por invalidez com 50 anos ou 49 anos.”</i> (Entrevista n.º 8)</p> <p><i>“Eu reformei-me bastante cedo porque eu estava numa situação de doença prolongada. Quer se dizer, a adaptação não foi difícil porque eu deixei de trabalhar a fazer a volta, já estava só lá no correio e portanto já num me custou muito e quer se dizer como eu ia de manha entrava na mesma, fazia o horário, (...).”</i> (Entrevista n.º 10)</p> <p><i>“Tive de me adaptar. Quando fiquei reformado chorei. E fui à Volvo e disse à Assistente Social: É que eu até aqui era um produtor, doravante sou um consumidor, sou um peso na sociedade.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Fui para a junta em 89, em 1989. Quer se dizer que os partidos políticos acharam em mim que eu seria competente para tal. (...) E Estive lá 20 anos.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Meu marido fez uma carreira brilhante, foi diretor da banca, e fomos apanhados na nossa reforma, fomos apanhados com Parkinson. E tivemos que dar a volta por cima.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Foi muito fácil. Como lhe disse trabalhei quarenta e tal anos, às vezes tenho o hábito de juntar o voluntariado. (...) Passados uns três meses telefona-me um senhor que eu não conhecia e convida-me para a Fundação... fazer parte da administração. Lá estive quatro anos e meio. Depois passei a tesoureira, e tinha que ir assistir às reuniões e normalmente eu cortava muito a direito, sabe.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“A adaptação á reforma foi fácil e foi sobretudo feita sem nenhuma dificuldade no que diz respeito a ocupação. O meu principal problema era estar ocupado mas como tinha as paróquias gosto de estar ocupado e arranjei outras atividades pessoais que é deslocar-me, sair com os amigos, conversar com eles, ocupo o meu tempo facilmente.”</i> (Entrevista n.º 5)</p>
--	--	--

<p><b>Perfil socioprofissional e económico</b></p>	<p>Uma das entrevistadas manifestou um sentimento de dever cumprido, aceitando a sua nova condição.</p>	<p><i>“Ai, foi fácil. Fiquei com mais tempo livre. Quando a minha filha precisa de mim eu passo de reformada a funcionária e vou pra cozinha trabalhar.”</i> (Entrevista n.º 7)</p> <p><i>“E portanto vim e ocupava os tempos livres na agricultura, ocupava e ocupo e com o voluntariado primeiro na Cruz Vermelha de Amarante, tive sorte que aquilo estava mesmo embrião e foi a organização administrativa competiu-me a mim e o presidente entendeu por bem convidar-me pra essa organização e eu organizei todo o sistema de funcionamento daquilo, e geri durante 21 anos.”</i> (Entrevista n.º 9)</p> <p><i>“Foi boa, foi boa. Porque, sabe pronto, nós pensamos, eu dei muito pra minha escola. Portanto, tive uma colaboração muito grande da comunidade, portanto acho que cumpri muito o meu dever, portanto depois vim, chegou a hora de vir descansar.”</i> (Entrevista n.º 6)</p>
<p><b>Categorias</b></p>	<p><b>Análise</b></p>	<p><b>Excertos da Entrevista</b></p>
<p><b>Condições de Saúde</b></p>	<p>Verifica-se autonomia na realização das atividades do quotidiano, no entanto ao longo das entrevistas verificou-se que alguns são capazes de se autogovernar apenas em algumas áreas da sua vida necessitando de ajuda para realização das demais áreas.</p> <p>Destacam-se as doenças osteoarticulares e as cardiovasculares.</p>	<p><i>“Interfere um bocadinho, que eu as vezes queria até fazer alguma coisica e não posso. Se me baixar pra cortar um bocadinho de erva até pra dar às galinhas ou assim depois não me posso levantar.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“Passar a ferro não, vem uma pessoa passar-me a ferro por que tenho de estar muito tempo de pé e então vem uma pessoa passar.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Tenho uma pessoa que me ajuda cá nos trabalhos domésticos e portanto saímos, faço algumas caminhadas mesmo assim, pronto.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Os meus problemas são da coluna, do estomago e do coração.”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“Estou a tomar muitos comprimidos. Uns pra cabeça, outros por coração, práns tensões, práns tonturas, pra muitas coisas, pro sangue gordo, pros ossos.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“Tenho problemas de coração. Não condiciona o meu dia-a-dia...eu estou melhor.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“É o meu problema é o estômago, e intestinos, e já tive dois AVC's um há 17 anos e outro há 16.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Sinto-me bem de saúde. Só que o único problema que tenho é problemas de ossos. Tenho bastantes artroses.”</i> (Entrevista n.º 7)</p>

<p><b>Condições de Saúde</b></p>	<p>Os entrevistados que dizem ter problemas de saúde, referem que estes não interferem no seu dia-a-dia, e que mesmo quando são problemas de saúde física esforçam-se sempre por executar as atividades.</p> <p>Mesmo com problemas de saúde, estes não interferem no seu dia-a-dia e mantêm uma atitude positiva.</p> <p>Efetuem consultas frequentes em médicos, muitos deles a título particular.</p>	<p><i>“Porque tenho ido a consultas a pagar ao professor que me operou. Que eu fui operado às varizes, o professor Ronfe que me operou.”</i> (Entrevista n.º 8)</p> <p><i>“Sim, quando vou lavar á mão, lavar a loiça é uma coisa que me custa, aspirar. Se andar no campo custa-me mais um pouco agachar também tenho dificuldades, mas vou andando.”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“Sim, sim sim. É o que você tá a ver. Eu andei agora a passar o vinho para ali, mas tive que levar a cadeira pra me sentar um pouco, se não as pernas adormece-me e num me deixo andar.”</i> (Entrevista n.º 8)</p> <p><i>“Tenho problemas de coração. Não condiciona o meu dia-a-dia...eu estou melhor”.</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Nem sempre. Às vezes sim quando estou mais... o estômago começa às vezes a prejudicar-me, a apertar comigo. Então tenho que encostar ou deitar-me. Mas de resto não.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Felizmente aos outros níveis eu num tenho grandes, outros problemas de saúde. Tomo lá os meus comprimidos da lei (...) e num tenho tido outras complicações o que mé dá um certo bem-estar no uso da minha aposentação.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“Sinto-me bem. O único problema que eu tive foi o problema de cordas vocais (...).”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Porque tenho ido a consultas a pagar ao professor que me operou. Que eu fui operado às varizes, o professor Ronfe que me operou.”</i> (Entrevista n.º 8)</p> <p><i>“Procuro também quem presta assistência e atenuar esses efeitos.”</i> (Entrevista n.º 9)</p> <p><i>“Num tenho intestino num tenho estomago, muitas coisas. Fui operado às duas vistas na Ordem de São Francisco no Porto.”</i> (Entrevista n.º 10)</p>
----------------------------------	--	---

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Mantêm um contacto muito frequente com a família e revelam uma atitude mais positiva face ao próprio envelhecimento. Verifica-se que todos os entrevistados mantêm contactos diários seja por telefone ou, presencialmente, com familiares.</p>	<p><i>“Tenho os filhos casados, um filho e uma filha que vivem aqui perto. E tenho quatro netinhos. E tenho três filhas em Lisboa com dois netos cada uma e os genros. Ai sim, passam por aqui quase todos os dias.”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“A viver perto de mim tenho a minha nora e tenho a minha irmã. Se às vezes ademoro mais um bocadito elas vem chamar por mim.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“O meu filho está em Lisboa, não é. Só vem uma vez por ano. Mas todos os dias, todos os dias só pelo telefone. E o outro mora aqui também em Borba. Esse falo também todos os dias, ou dia sim, dia não. E vem ao fim de semana ver, vem almoçar e está ele por aqui mais à minha nora.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Todos os dias contacto-os telefonicamente. Tenho 8 filhos, 6 no Porto, 1 em Angola e outro em Aveiro.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Eu tenho por princípio que a família é realmente um elo importantíssimo e indispensável para o bem-estar das pessoas. (...) e quase todas as semanas me junto com os irmãos. (...) e juntamo-nos frequentemente, convivemos, almoçamos, jantamos, vem a minha casa, eu vou à deles e com eles vem os sobrinhos que é uma coisa que eles apreciam, é a nossa unidade a nossa união de nos juntarmos. Somos às vezes quarenta e tal pessoas e fazemo-lo com gosto.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“Tenho um filho que vive em Felgueiras. É um filho muito presente.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Tenho um filho fora que tem que é o que está nas bombas de gasolina. Tenho a mulher e os filhos mas vivem com os sogros dele. Vivem aqui perto. O meu filho vem aqui almoçar todos os dias.”</i> (Entrevista n.º 7)</p> <p><i>“No telemóvel eles acaixo que ligo, todos os dias.”</i> (Entrevista n.º 8)</p> <p><i>“Vivo com o meu filho. Os meus netos veem cá sempre que possível. Eles vivem no Porto.”</i> (Entrevista n.º 9)</p> <p><i>“Ligo antes de me deitar pra todas as netas e pra todas as filhas. Falo com elas. Durante a semana falo diariamente. Se elas vier ao fim de semana vem, e se não vem me buscar e eu passo em Braga ou no Porto. Estão duas em Braga e uma no Porto, no Alto da Maia.”</i> (Entrevista n.º 10)</p>

<p><b>Redes sociais e familiares</b></p>	<p>Mostram ter uma boa relação com amigos e com as redes de vizinhança. Verifica-se também, que os contactos já não são apenas presenciais, verificando-se que duas das entrevistadas já utilizam a internet para fazer esses contactos.</p> <p>É geral em todas as entrevistas a desconfiança para com desconhecidos. Alguns dos entrevistados porque já foram burlados e outros por histórias que conhecem de outras pessoas. Alguns entrevistados referem conversar e fazer uma análise da pessoa.</p>	<p><i>“Costumo. Quem falar comigo eu falo e se eles às vezes me perguntar alguma coisa que eu saiba responder também respondo.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“Depois tenho aqui também um casal que também é sozinho, não é, e de vez enquanto vou passar um bocadinho de tarde com eles.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Eu não sou homem de frequentar cafés nem de tascos. Eu pronto. Mas quando nos encontramos ao Domingo, quando nos cruzamos falamos então.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Faço muito uso do computador, entrei nas redes sociais do facebook, portanto com amigas.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Com amigos também. É assim, amigos, amigos, tenho muitos e falo com eles todos os dias mas pelo facebook. Porque como não sou muito de andar assim na rua acomodo-me mais no meu canto.”</i> (Entrevista n.º 7)</p> <p><i>“Isso gosto pouco de conversar. Eu ainda não fui enganada, mas é por aquilo que eu oiço. Aquilo que eu oiço, sei que eles se são estranhos não andam por aqui a fazer boas coisas.”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“Num confio. Já dei muita esmola pra isso. Mas agora ultimamente num tenho dado nada.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“Eu tenho um hábito que quando vejo que são pessoas que querem entrar ou vender ou coisa assim do género, eu já não estou em idade de comprar. Tudo aquilo que eu tinha que comprar eu já comprei.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Depois de estudar a pessoa vejo se confio.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Não. Eu tenho por princípio ter alguma reserva, porque era hábito, era tradição entre nós abrir a porta a toda a gente. A experiência tem-nos dito que nós apanhamos alguns dissabores.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“Quer dizer, eu aqui no restaurante falo com muita gente que não conheço, não é? Mas é um falar aquelas conversas de circunstância.”</i> (Entrevista n.º 7)</p> <p><i>“Não. Eu desde que eles vieram aí, aquela vez que eles me assaltaram eu agora nunca mais, nunca mais.”</i> (Entrevista n.º 8)</p> <p><i>“A vida ensinou-me que há-de haver uma certa contenção nos relacionamentos porque, ver primeiro se as pessoas segundo a nossa ótica nos merece.”</i> (Entrevista n.º 9)</p> <p><i>“Não não imponto-os logo. Não confio.”</i> (Entrevista n.º 10)</p>
--	---	--

Categorias	Análise	Excertos da Entrevista
<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Três das entrevistadas estão inseridas em serviços de ocupação de tempos livres, nomeadamente Universidade Sénior e Celorico a Mexer. Verifica-se nos discursos o entusiasmo, satisfação e o bem-estar na participação nestas atividades.</p> <p>Para alguns entrevistados que não participam nas atividades anteriormente mencionadas, apresentam outras formas informais de relacionamento interpessoal.</p>	<p>“No “<i>Celorico a Mexer</i>”, uma coisa que adoro. Vivia muito isolada, por prontos o meu marido tava a trabalhar vivia mais dentro de casa. Depois como apareceu outras atividades como o “<i>Celorico a Mexer</i>”, depois entrei no grupo coral, no rancho. Faz parte da minha vida de muita alegria. (...) Olhe mudou uma grande alegria. Porque se não, como podia pouco havia de estar sempre dentro de casa parte das vezes.” (Entrevista n.º 1)</p> <p>“<i>Costumo. No “Celorico a Mexer”. Fazemos muitas. Eu gosto muito daquele trabalho. Do que se lá faz. Temos passeios, temos a ginástica, fazemos uns trabalhinhos.</i>” (Entrevista n.º 2)</p> <p>“<i>Sim. A Universidade Sénior. Temos um grupo coral, que eu gosto muito e ainda á duas semanas atrás estivemos em Paris quatro dias num intercâmbio. E isso traz-me muitas vantagens, fazemos muitos passeios, vamos visitar bastantes museus, como o museu de Serralves, já fomos ver o Mosteiro de Tibães, mo Convento de Mafra, o Mosteiro dos Jerónimos.</i>” (Entrevista n.º 7)</p> <p>“<i>Mudou muito. Que eu era assim mais triste e agora parece que sou mais alegre. E parece que melhorei muito que eu era muita presa dos ossos e das pernas e tudo. E parece que melhorei.</i>” (Entrevista n.º 2)</p> <p>“<i>Ai, mudou muito. Acho que tenho, tenho mais, muito mais convivência com as amigas.</i>” (Entrevista n.º 7)</p> <p>“<i>Não tenho tempo para isso. Porque ontem fui para Celorico tratar de assuntos (...). Hoje tenho que sair mais daqui a bocado para resolver problemas, os mais variados problemas.</i>” (Entrevista n.º 9)</p> <p>“<i>Não, não. Quer se dizer, tenho bastantes consultas. E vou muitas vezes a Celorico aos correios com os colegas, agora não há nenhum do meu tempo mas todos me conhecem, falo com este falo com aquele e amigos mesmo por fora. E passo assim o meu tempo.</i>” (Entrevista n.º. 10)</p> <p>“<i>Não. Ora bom eu não gosto. A minha mulher vai lá pra escola. Mas eu num bou por o seguinte porque a gente de manhã levanta-se toma o café lava-se e vai andar pra vida, num vou estar aqui á espera pra ir pra escola estar 2 horas ou 2h30 ou 3 horas ali as vezes a aturar pessoas que eu às vezes nem gosto.</i>” (Entrevista n.º 8)</p>

<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>Alguns dos entrevistados não participam porque têm de prestar assistência a familiares.</p> <p>Os entrevistados têm conhecimento dos equipamentos e uma opinião formada sobre o seu funcionamento.</p> <p>Os entrevistados são unânimes quanto à importância dos equipamentos de apoio idosos, e consideram que o concelho apresenta uma boa rede de equipamentos.</p>	<p><i>“Agora não. Já participei, já fiz voluntariado aqui numa lojinha da Câmara pra ajudar as pessoas que necessitavam, estive lá dois anos, mas depois por motivos de saúde do meu marido e meus também eu tive que abandonar um pouco.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Agora não, agora não. Por causa de acompanhar mais o meu marido.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Olhe, em primeiro lugar ajudam muito, mesmo com roupas e vestuários (...) Depois há muito amor e muito carinho pra eles. Eles chegam lá e dizem que são sempre bem atendidos.”</i> (Entrevista n.º 1)</p> <p><i>“Eu acho que é absolutamente necessário. Temos realmente coisas boas. Os idosos gostam de lá andar. Têm aqui meios, as pessoas são alegres.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Estas ofertas tanto quanto eu sei, e eu não sei tudo, mas sei que lhe dão ocupação, lhes dão convívio, lhes dão complementaridade também na vida, intervêm nas grandes realizações do concelho, abrem-se para coisas novas e dá aos idosos uma perspetiva totalmente diferente da vida na idade em que estão.”</i> (Entrevista n.º 5)</p> <p><i>“Olhe, eu sinceramente não vou dizer a nota máxima, por aquilo que eu tenho até mais lido e observado, até porque ainda agora vinha uma prima minha e uma rapariguinha que foi caseira da minha mãe e iam, elas iam ou pra ginástica ou pra Celorico prás piscinas, portanto eu acho que o concelho que é, eu acho que é satisfatório.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Mas mesmo assim, pro concelho que é está muito bem servido. Este serviço de apoio, ainda ontem fui la ver as tenções á Câmara Amiga eu acho que é muito bom serviço.”</i> (Entrevista n.º 10)</p> <p><i>“Sim do Lar Bento XVI e da Associação que levam de comer a muitas pessoas. Acho que é bom acho.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“Aqui em Celorico já tive oportunidade de conhecer algumas instituições e gostei. Têm alguma qualidade.”</i> (Entrevista n.º 3)</p> <p><i>“Porque eu, além disso faço parte da direção do Centro Bento XVI em Borba da Montanha E conheço em Ribas também e Arnoia de maneiras que não conheço Molares. Já lá estive mas num conheço bem Molares e há outras casas por aí assim que prestam grande apoio.”</i> (Entrevista n.º 4)</p>
---	---	---

<p><b>Equipamentos de apoio a idosos e serviços de ocupação dos tempos livres</b></p>	<p>No entanto verifica-se que dois dos entrevistados, não concordam com a forma como é feita a “seleção” dos utentes que integram as instituições.</p>	<p>“Aqui no concelho há bastantes apoios e até diríamos em demasia para o concelho que é. Como em tudo na vida há uma tentação enorme de que os idosos quando veem para estas instituições se tiverem dinheiro e bens têm que ser completamente sufocados para poderem deixar tudo o que tem às instituições embora isso seja negado é prática corrente que na verdade há uma lista de espera, mas nessa espera tem preferência aqueles que têm pedidos ou têm dinheiro para poder avançar.” (Entrevista n.º 5)</p> <p>“Eu acho que os nosso idosos nunca estiveram como estão agora com, bem servidos. Além da Câmara Amiga ainda há os lares de terceira idade em cada freguesia que fazem o apoio ao domicílio daquele que num querem ir para os lares. Num querem frequentar o lar e têm aversão aos lares e então eles vêm fazer o apoio ao domicílio.” (Entrevista n.º 7)</p> <p>“Olhe eu vou-lhe ser franco eu os lares acho que é uma comedoria, os lares é uma comedoria, porque, num há direito de todo aquele que angariou dois mil ou mil ou três mil contos e ter necessidade de ir pra um lar e os do lar querer o dinheiro e as reformas completas dos dois. Temos bons serviços, tudo bem. Eu às vezes digo, agora só falta umas escadinhas pra gente ir pra cama.” (Entrevista n.º 8)</p> <p>“É dos poucos concelhos que tem um sistema de uma rede de apoio tão completa. E existe ao longo do concelho, existe outros equipamentos que podemos considerar com todo o rigor que aí estamos numa situação privilegiados nós idosos.” (Entrevista n.º 9)</p>
<p><b>Categorias</b></p>	<p><b>Análise</b></p>	<p><b>Excertos da Entrevista</b></p>
<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Alguns entrevistados mostram encarar a velhice com naturalidade, como sendo a ordem natural da vida. Mostram uma atitude conformada com a condição de idosos, vivendo um dia de cada vez.</p>	<p>“Considero-me rica com a vida que tive que me formou muito bem que nem tenho invejas nem expiro a ser rica, nem a muito dinheiro e sou muito feliz a viver com aquilo que tenho.” (Entrevista n.º 3)</p> <p>“Ora bem. Eu quero um dia, após outro dia. Não quero cavalgar muito. Temos que encarar a velhice, nós não somos de cá, isto é passageiro.” (Entrevista n.º 4)</p> <p>“Encaro a minha velhice com uma naturalidade enorme. Até me engano a fazer, a encontrar o número de anos que tenho porque os anos passam com uma velocidade enorme. É uma coisa que não me preocupa porque a vida decorre naturalmente. Sou uma pessoa que me sinto feliz, realizado, os meus objetivos atingidos e vou continuando a atingir.” (Entrevista n.º 5)</p>

<p><b>Auto percepção da velhice</b></p>	<p>Os entrevistados encaram a velhice com naturalidade, consideram-se felizes por terem conseguido chegar a esta idade apesar dos problemas de saúde que enfrentaram.</p> <p>Os entrevistados, ao não assumirem a sua velhice, transmitem uma ideia de jovialidade de espírito, de capacidade para viver a vida e de se manterem autónomos para comandar a sua vida.</p>	<p><i>“É a ordem natural das coisas. Eu quase não tenho vagar para pensar nisso. E á medida que os problemas vão-se.. na vida pessoal felizmente num tem existido grandes problemas.”</i> (Entrevista n.º 9)</p> <p><i>“Eu estou a encará-la muito bem. Já tenho muitos anos. Mas tou a encará-la muito bem porque eu nunca pensei de chegar onde já estou.”</i> (Entrevista n.º 2)</p> <p><i>“Olhe, a minha velhice encaro-a bem. Outras vezes, quando ando assim mais mal, carago agora sempre a gente tem que fazer a viagem. E vai-se andando compreende. Às vezes melhor outras vezes pior, com mais alegria, outras vezes com menos. Vai-se encarando a vida conforme se pode.”</i> (Entrevista n.º 8)</p> <p><i>“Encaro bem, encaro bem. Nunca pensei de chegar à idade que tenho e com as forças que tenho dado os problemas que tive. Pronto, olhando às complicações que tenho tido dou-me por feliz ter chegado a esta idade.”</i> (Entrevista n.º 10)</p> <p><i>“Não me sinto velho. Quer dizer num me sinto velho no aspeto físico. Mas claro pra já ainda estou dentro das minhas faculdades. Ainda me mexo, ando, trabalho alguma coisa, de maneiras que até este momento num me preocupo.”</i> (Entrevista n.º 4)</p> <p><i>“Mas o que mais me preocupa num é as rugas faz parte da vida, o que mais me preocupa é a pessoa perder as capacidades intelectuais, isso é que mais me preocupa. Agora a velhice, é a lei da vida. Somos seres vivos, nascemos vivemos.”</i> (Entrevista n.º 6)</p> <p><i>“Eu tento passar um dia de cada vez, mas passa-lo bem passado com otimismo, dinâmico, fazer os possíveis por não me sentir nenhuma velha, mesmo assim às vezes o meu marido diz assim: Tu esqueceste que já tens 69 anos. Pois esqueço nem quero pensar se quer que tenho 69 anos.”</i> (Entrevista n.º 7)</p>
---	--	--