



Licenciatura em Enfermagem

# **Benefícios do Envelhecimento: Perspectiva do Adulto Sénior**

*Trabalho Final de Monografia*



**Elaborado por:**

Sara Monteiro nº: 200691231

Sónia Coelho nº: 200691379

**Orientadora:**

Mestre Maria João Sousa Fernandes

**Barcarena  
Dezembro, 2009**



Licenciatura em Enfermagem

# **Benefícios do Envelhecimento: Perspectiva do Adulto Sénior**

*Trabalho Final de Monografia*

Esta Monografia consta de um elemento importante para a obtenção do grau de Licenciatura em Enfermagem.

**Elaborado por:**

Sara Monteiro nº: 200691231

Sónia Coelho nº: 200691379

**Orientadora:**

Mestre Maria João Sousa Fernandes

**Barcarena  
Dezembro, 2009**

“ O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório.”



## AGRADECIMENTOS

**E**m primeiríssimo lugar, gostaria de agradecer à minha exímia colega por todo o esforço e dedicação com que trabalhamos ao longo deste período e, que sem dúvida nos proporcionou momentos muito gratificantes mas, também, bastante difíceis e exigentes, em que por vezes, pareciam que não iam terminar.

Por todos os dias, tardes e inícios de noite, que nos mantivemos empenhadas e também esgotadas, em que demos força uma à outra para continuar mas que conseguimos.

À minha família por todas as horas que tive que abdicar de estar com eles, em especial ao meu namorado pela sua compreensão e apoio, à minha irmã pela excelente ajuda na tradução para a língua inglesa, ao meu irmão por ser simplesmente ele próprio e, acima de tudo à minha mãe que é a base de tudo na minha vida, a minha melhor amiga, mais sincera e que mesmo estando longe, está sempre perto de mim. Obrigado Mãe!

**Sara Monteiro**

**D**ado que a concepção de um trabalho destes exige por vezes sacrifícios, não só de quem o executa, mas também daqueles que nos rodeiam, não poderia deixar de agradecer a todos os que directa ou indirectamente contribuíram de alguma maneira para que a realização deste fosse possível.

À Sara, pela partilha de dias e noites de trabalho que nos proporcionou bons momentos de reflexão e aprendizagem, assim como momentos de trabalho intenso e de algum “degaste”.

Aos três grandes amores da minha vida, os meus pais e o Rogério, pelo seu incessante apoio e extrema paciência, por estarem sempre comigo em etapas importantes de um percurso por vezes difícil, sinalizado com a compreensão, ajuda e carinho .

E aos meus verdadeiros amigos e colegas, pelas oportunas manifestações de companheirismo e encorajamento. A todos o meu muito obrigado!

**Sónia Coelho**

Gostaríamos de agradecer, em primeiro lugar à Directora da Universidade de Lisboa para a Terceira Idade, Dr.<sup>a</sup> Emília Noronha, que amavelmente nos recebeu e, autorizou de imediato a realização deste estudo na sua instituição. Agradecemos também aos adultos seniores que participaram na investigação, tendo-se prontamente disponibilizado, prescindindo de algum do seu precioso tempo para responder às nossas questões.

À nossa orientadora a Mestre Maria João Sousa Fernandes pelo seu apoio, disponibilidade, dedicação e incentivo demonstrados ao longo desta etapa. Pela forma como nos orientou, assim como cordialidade com que sempre nos recebeu. Estamos gratas por ambas e também pela liberdade de acção que foi decisiva para que este trabalho contribuísse para o nosso desenvolvimento pessoal. Agradecemos o apoio, a partilha do saber e as valiosas contribuições para o estudo realizado.

A todos o nosso profundo agradecimento.

**Sara Monteiro e Sónia Coelho**

## RESUMO

O estudo realizado surge no âmbito do plano de estudos do VI Curso de Licenciatura em Enfermagem, da Escola Superior de Saúde – Universidade Atlântica.

O tema seleccionado foi “**Benefícios do Envelhecimento: Perspectiva do Adulto Sénior**”.

Com a elaboração deste trabalho pretendeu-se responder à seguinte questão: “*Quais os benefícios do envelhecimento percebidos pelo adulto sénior?*”, assim como ao objectivo geral do trabalho, “*identificar benefícios do envelhecimento na perspectiva dos adultos seniores que frequentam a Universidade de Lisboa para a Terceira Idade*”.

Após a selecção do tema, optou-se por um estudo exploratório-descritivo de nível I, de paradigma qualitativo.

A população escolhida para a realização do estudo foram os adultos seniores que frequentam a U.L.T.I. e, a amostra não-probabilística intencional, que incluiu quatro participantes, aos quais foi realizada uma entrevista semi-estruturada áudio-gravada.

Para o tratamento e análise de dados foi escolhida a análise de conteúdo, segundo as indicações de Vala, que segue a linha de Bardin, o que fez com que emergissem as sete categorias que se seguem:

- Procura de Felicidade;
- Relevação do Vivido;
- Construção do Conhecimento;
- Valorização do Conhecimento;
- Afectos;
- Ambiente Favorável;
- Ambiente Desfavorável.

Em suma, pode-se constatar que o envelhecimento é um processo que deve ser visto com positivismo e, para o qual os enfermeiros devem estar despertos.



## ABSTRACT

The study carried out was part of the study plan of the VI Nursing Degree of the Escola Superior de Saúde – Universidade Atlântica.

The selected theme was “Benefits of Ageing: Perspective of the Senior Citizen”

With this study we tried to answer the following question: “What are the benefits of ageing, as perceived by the senior citizen,?”; as well as the general objective of this work: “To identify benefits of ageing in the perspective of the senior citizens who attend the Universidade de Lisboa para a Terceira Idade”.

After selecting the theme, a level 1 exploratory-descriptive study of qualitative vein was chosen.

The chosen population for this study were the Senior Citizens who attend the U.L.T.I. and an intentional non-representative sample of 4 people who attended an audio-recorded semi-structured interview.

For the treatment and analysis of the data it was chosen a content analysis according to Vala’s guidelines, which follow the Bardin line, and which resulted in the 7 categories below:

- Search for Happiness
- Relevance of Past Experiences
- Construction of Knowledge
- Valorisation of Knowledge
- Affections
- Favourable Environment
- Unfavourable Environment

To summarise, one can state that the ageing process should be seen positively and nursing staff should be aware of this.



## ÍNDICE

DECLARAÇÃO.....	ii
AGRADECIMENTOS .....	v
RESUMO.....	vii
ABSTRACT .....	ix
ÍNDICE.....	xi
ÍNDICE DE QUADROS .....	xiv
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS .....	xvii
INTRODUÇÃO.....	1
1. ESTADO DA ARTE DO FENÓMENO EM ESTUDO .....	7
1.1. Conceitos .....	7
1.1.1 Gerontologia .....	7
1.1.2. Envelhecimento .....	8
1.1.3. Velhice.....	9
1.2. Evolução Histórica do Envelhecimento .....	10
1.2.1. Envelhecimento em Portugal.....	12
1.3. Características do Envelhecimento .....	12
1.3.1. Teorias do Envelhecimento .....	13
1.3.1.1. Teoria da Actividade.....	13

1.3.1.2. Teoria da Desinserção.....	14
1.3.1.3. Teoria da Continuidade.....	14
1.4. Envelhecimento Bem Sucedido.....	15
1.5. Modelo SOC.....	16
2. DECISÕES METODOLÓGICAS.....	19
2.1. Paradigma e Tipo de Estudo.....	20
2.2. População Alvo, Amostra e Processo a utilizar para a sua selecção .....	21
2.3. Instrumento de Colheita de Dados.....	22
2.4. Colheita de Dados.....	24
2.5. Tratamento e Análise dos Dados .....	25
2.6. Considerações Éticas .....	27
3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	31
3.1. Procura de Felicidade .....	33
3.2. Relevação do Vivido .....	40
3.3. Construção do Conhecimento.....	44
3.4. Valorização do Conhecimento.....	53
3.5. Afectos.....	57
3.6. Ambiente Favorável .....	59
3.7. Ambiente Desfavorável .....	61
CONCLUSÃO.....	67

IMPLICAÇÕES E LIMITAÇÕES .....	71
SUGESTÕES.....	73
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	75
APÊNDICES .....	79
Apêndice I - Cronograma	
Apêndice II – Pedido de Autorização para a Realização do Estudo de Investigação	
Apêndice III – Carta Explicativa para Obtenção de Consentimento Informado	
Apêndice IV – Termo de Consentimento Informado	
Apêndice V – Verbatim das Entrevistas	
Apêndice VI - Unidades de Registo	

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> – Categorias e Unidades de Contexto .....	32
<b>Quadro 2</b> – Unidade de Contexto: Ambiente .....	34
<b>Quadro 3</b> – Unidade de Contexto: Ocupação.....	35
<b>Quadro 4</b> – Unidade de Contexto: Disponibilidade Temporal.....	36
<b>Quadro 5</b> – Unidade de Contexto: Intensidade de Actividades .....	37
<b>Quadro 6</b> – Unidade de Contexto: Auto-Realização.....	38
<b>Quadro 7</b> – Unidade de Contexto: Satisfação Pessoal .....	39
<b>Quadro 8</b> – Unidade de Contexto: Valorização Pessoal .....	41
<b>Quadro 9</b> – Unidade de Contexto: Postura Positiva.....	42
<b>Quadro 10</b> – Unidade de Contexto: Selecção de Actividades.....	43
<b>Quadro 11</b> – Unidade de Contexto: Complemento de Actividades .....	43
<b>Quadro 12</b> – Unidade de Contexto: Desejo de Longevidade .....	44
<b>Quadro 13</b> – Unidade de Contexto: Percurso Pré-Reforma .....	45
<b>Quadro 14</b> – Unidade de Contexto: Exigência do Ensino Antigo.....	46
<b>Quadro 15</b> – Unidade de Contexto: Reflexo na Carreira Profissional .....	47
<b>Quadro 16</b> – Unidade de Contexto: Reorganização Ocupacional.....	47
<b>Quadro 17</b> – Unidade de Contexto: Aprendizagem Pós-Reforma .....	49
<b>Quadro 18</b> – Unidade de Contexto: Actividades de Voluntariado.....	52

<b>Quadro 19</b> – Unidade de Contexto: Aquisição de Saberes ao Longo do Ciclo Vital ... .....	54
<b>Quadro 20</b> – Unidade de Contexto: Partilha de Conhecimentos.....	55
<b>Quadro 21</b> – Unidade de Contexto: Proximidade Intergeracional .....	56
<b>Quadro 22</b> – Unidade de Contexto: Manutenção das Amizades Antigas .....	57
<b>Quadro 23</b> – Unidade de Contexto: Estabelecimento de Relações .....	58
<b>Quadro 24</b> – Unidade de Contexto: Incentivo Externo .....	59
<b>Quadro 25</b> – Unidade de Contexto: Valorização Externa .....	60
<b>Quadro 26</b> – Unidade de Contexto: Suporte Social .....	61
<b>Quadro 27</b> – Unidade de Contexto: Influências Negativas no Percurso de Vida .....	62
<b>Quadro 28</b> – Unidade de Contexto: Interrupção do Ciclo Escolar.....	63
<b>Quadro 29</b> – Unidade de Contexto: Perda de Elementos Significativos.....	63
<b>Quadro 30</b> – Unidade de Contexto: Inactividade .....	64



## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**SOC** – Selecção, Optimização e Compensação

**U.E.** – Unidades de Enumeração

**U.L.T.I.** – Universidade de Lisboa para a Terceira Idade

## INTRODUÇÃO

No âmbito do VI Curso de Licenciatura em Enfermagem, da Universidade Atlântica, e como contributo importante para a obtenção do Grau de Licenciatura em Enfermagem, foi-nos proposta a elaboração de um estudo de Investigação designado de Monografia.

A investigação científica é o método de aquisição de conhecimentos mais rigoroso e aceitável, visto que assenta num processo racional. É dotado de um poder descritivo e explicativo dos factos, dos acontecimentos e dos fenómenos, uma vez que permite examinar os mesmos com vista a obter respostas para questões precisas que merecem uma investigação (Fortin, 2009).

Segundo Fortin (2003, p.31), “ *A investigação desempenha um papel importante no estabelecimento de uma base científica para guiar a prática dos cuidados. O objecto de investigação em ciências de enfermagem diz respeito ao estudo sistemático de fenómenos que conduzem à descoberta e ao incremento de saberes próprios da disciplina*”.

Para a concretização deste trabalho, foi escolhido o tema “**Benefícios do Envelhecimento: Perspectiva do Adulto Sénior**”. O convívio durante a infância com os avós, assim como a sua partilha de histórias e conhecimentos, permitiu-nos desenvolver alguma empatia e interesse pela área da gerontologia. Esta inquietude foi consolidada aquando do Ensino Clínico de Saúde do Adulto – Especialidades Médicas, visto ter sido a primeira experiência académica que nos proporcionou uma relação próxima com a pessoa idosa.

Apesar da nossa postura positiva face ao envelhecimento, deparamo-nos com ideias negativas perante o fenómeno. Para muitas pessoas a velhice ainda é definida como um período de decadência, em que o adulto sénior perde a sua autonomia e é considerado um “fardo”, com o qual ninguém se preocupa, sendo adoptada uma atitude preconceituosa. Em concordância com o anteriormente referido, também Fernandes (2001, p.2), refere que “*As “pessoas idosas” enquanto estereótipo socialmente produzido e facilmente reconhecível – enquadram uma categoria de indivíduos, cujas*

*propriedades, relativamente homogéneas, são normalmente identificadas com isolamento, solidão, doença, pobreza e mesmo exclusão social”. Parece-nos também que, na comunicação com os idosos é frequentemente utilizado, um discurso infantilizado, como se tivessem regredido a um estadio anterior da sua vida, e se de crianças se tratassem, o que vai de acordo com Serra (2005, p.59) que refere que “...os idosos são frequentemente tratados, ainda que com alguma dose de afecto, como tendo regredido a um estadio muito anterior da sua vida, num discurso bebeista”, pejado de diminutivos em que o “bracinho” ou a “perninha” são alvo de tratamento”.*

Por nos parecer que existe alguma resistência e receio das pessoas mais jovens relativamente à sua evolução para esta etapa de vida e por todos os factores acima descritos, procuramos deste modo, compreender e dar a conhecer o envelhecimento como um processo evolutivo, sob a perspectiva do adulto sénior. A pessoa idosa, para além de outras características, é dotada de sabedoria e maturidade que acumulou ao longo da sua vida.

Considerámos pertinente abordar esta temática, tanto por partilharmos da opinião de que os resultados poderão ser uma mais-valia para nós enquanto estudantes e futuras enfermeiras, assim como pelo facto do crescimento da população idosa ser uma realidade cada vez mais perceptível que assenta, por um lado, no aumento da esperança média de vida e por outro, nas baixas taxas de natalidade. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (2007), entre 1990 e 2006, a população com idade superior a 80 anos aumentou 35%, sendo que em 2006 a percentagem da população idosa era igual a 17,3% face a 15% da população jovem, representando 4,1% da população total, prevendo-se que relativamente ao número de jovens, o número de idosos poderá duplicar nos próximos 25 anos (Instituto Nacional de Estatística, 2007).

Através do conhecimento da percepção da pessoa idosa relativamente ao seu envelhecimento, a assistência de enfermagem poderá ser um bom contributo para a independência e desenvolvimento das suas actividades de vida diárias, assim como para a promoção da saúde, de modo a que se mantenha a dignidade, o conforto e o bem-estar do idoso até ao fim do seu ciclo vital. É cada vez mais expectável que os enfermeiros utilizem a prática baseada na evidência, de modo a que possam aproveitar os resultados

obtidos através das pesquisas para fundamentar as suas decisões, acções e interacções com o cliente (Polit, Beck e Hungler, 2004).

A gerontologia é um ramo da ciência que se propõe estudar o processo de envelhecimento e os múltiplos problemas que envolvem a pessoa idosa (Netto, 2002). Com o aumento do número de pessoas de “grande idade” torna-se imperativo enveredarmos por investigações neste âmbito e tentar demonstrar que o envelhecimento pode ser uma questão de bem viver e não um problema.

Embora o envelhecimento seja um processo fisiológico, não está necessariamente ligado à idade cronológica, não devendo assim ser visto como um período de decadência física e mental.

Segundo Paúl e Fonseca (2005), a condição de ser idoso compreende-se na sequência das histórias de vida e corresponde a padrões diversificados de comportamentos e contextos. As várias formas de envelhecer incluem não só idosos incapazes, cuja autonomia está limitada pela doença e pelo contexto onde vivem, mas também e essencialmente, idosos bem sucedidos e activos.

Mediante o referido anteriormente e na sequência da pesquisa bibliográfica efectuada, surgiu o interesse em estudar o **problema de investigação**: “*Aspectos positivos do adulto sénior no envelhecimento*”. De acordo com Fortin (2009), um problema de investigação é resultante da necessidade de se mudar a diferença existente entre uma situação julgada insatisfatória e uma desejável. O problema apresenta o domínio, a sua importância e justifica a escolha do estudo.

Ainda no contexto da autora supracitada, a **questão de investigação** consta de “... *um enunciado claro e não equívoco que precisa os conceitos a examinar, especifica a população alvo e sugere uma investigação empírica*” (Fortin, 2009, p.73). Deste modo, a questão de investigação a que nos propomos responder é: “*Quais os benefícios do envelhecimento percebidos pelo adulto sénior?*”, sendo esta uma questão de nível I dada a insuficiente base teórica existente.

Na sequência deste trabalho e, de acordo com o anteriormente descrito, o **objectivo geral** desta investigação é identificar benefícios do envelhecimento na perspectiva dos adultos seniores que frequentam a Universidade de Lisboa para a Terceira Idade.

Como **objectivos específicos** definiram-se os seguintes:

- Conhecer os conceitos de velhice e envelhecimento para o adulto sénior;
- Identificar elementos do envelhecimento que influenciam positivamente o adulto sénior;
- Descrever as características positivas do envelhecimento identificadas pelo adulto sénior.

Com base na questão de investigação e nos objectivos acima descritos e, dado que se pretende obter uma compreensão total e vasta do fenómeno em estudo, optamos por realizar um estudo de **paradigma qualitativo**, do tipo **exploratório-descritivo**.

A **população acessível** seleccionada para a elaboração deste trabalho é constituída pelos adultos seniores que frequentam a Universidade de Lisboa para a Terceira Idade, sendo a **amostra** não probabilística intencional, constituída por quatro pessoas com idade superior a 65 anos.

Para a **colheita de dados** foi utilizada a entrevista semi-estruturada áudio-gravada e o **tratamento e análise de dados** foram efectuados de acordo com as indicações de Vala (1986), que seguem a linha de Bardin.

Segundo Fortin (2003), o processo de investigação contém três importantes fases, sendo elas a conceptual, a metodológica e a empírica. Na fase conceptual é formulada a questão de investigação e são definidos os objectivos. Na fase metodológica é seleccionado o desenho de investigação, definida a população, a amostra e escolhido o método de colheita e de análise dos dados. A fase empírica consta da colheita, tratamento e análise dos dados, interpretação e comunicação dos resultados.

Este trabalho encontra-se estruturado em diversos capítulos, sendo o primeiro o estado da arte do fenómeno em estudo no qual são abordados os conceitos de gerontologia, envelhecimento e velhice, será também efectuada uma breve abordagem à evolução histórica do envelhecimento, incluindo a perspectiva do envelhecimento em Portugal. Farão ainda parte deste capítulo as características do envelhecimento, em que são abordadas as teorias psicossociais e o envelhecimento bem sucedido, no qual se destaca o Modelo SOC. As decisões metodológicas constituem o capítulo 2 e incluem o paradigma e tipo de estudo utilizado, assim como a população alvo, amostra e método de selecção da mesma, instrumento de colheita de dados e considerações éticas. Do capítulo 3 consta a análise e discussão dos resultados, que se encontra dividido em subcapítulos, de acordo com as categorias: Procura de Felicidade, Relevação do Vivido, Construção do Conhecimento, Valorização do Conhecimento, Afectos, Ambiente Favorável e Ambiente Desfavorável. Seguidamente é efectuada a conclusão, na qual é efectuada uma reflexão acerca dos resultados mais relevantes. O trabalho culmina com as implicações para a prática da Enfermagem e as limitações com que nos deparamos ao longo do estudo e, com as sugestões para investigações futuras. Deste trabalho constam ainda os seguintes apêndices: cronograma, pedido de autorização para a realização do estudo de investigação, carta explicativa para obtenção de consentimento informado, termo de consentimento informado, verbatim das entrevistas e unidades de registo.

No que concerne à estruturação e formatação deste estudo de investigação foram seguidas as orientações instituídas pela Universidade Atlântica, pelo que apresentamos capítulos não numerados e assinalamos no índice elementos anteriores ao mesmo.



## 1. ESTADO DA ARTE DO FENÓMENO EM ESTUDO

Neste capítulo é elaborada uma reflexão relativamente ao fenómeno em estudo, com base na consulta de bibliografia considerada pertinente para a investigação.

### 1.1. Conceitos

Para melhor compreensão deste trabalho, considerou-se relevante abordar alguns conceitos, nomeadamente os de gerontologia, envelhecimento e velhice.

#### 1.1.1 Gerontologia

Moura (2006) cita Charcot Metchnikoff (1903), médico do Instituto Pasteur, referindo que o termo *gerontologia* remonta ao início do século XX, em que *gero* significava velho e *lógia* estudo. Segundo o mesmo, a gerontologia apoiava-se no estudo do prolongamento da vida por via de intervenções médicas.

Segundo Berger e Mailloux-Poirier (1995), a gerontologia estuda a vivência dos homens e das mulheres que envelhecem, interessando-se tanto pelas pessoas saudáveis, como pelas doentes.

Para Bengston, Rice e Johnson (1999), citado por Paúl e Fonseca (2005), os gerontologistas fazem uma abordagem diferenciada do adulto sénior visto que, consideram em primeiro lugar os problemas funcionais dos idosos em termos de incapacidades e dificuldades em levar uma vida independente; em segundo, encaram o envelhecimento como um processo que ocorre ao longo do tempo, questionando como é que os indivíduos crescem e envelhecem e, por último, ponderam a idade enquanto padrão de comportamento social.

Em Portugal, o interesse pela investigação e literatura na área da gerontologia tem surgido de forma crescente, pelo que foram desenvolvidos vários trabalhos de investigação, que tiveram início no século XX. No entanto, a transição para o século XXI foi essencial para uma nova projecção da velhice, com o objectivo de valorizar os conhecimentos e interesses da gerontologia (Moura, 2006).

### 1.1.2. Envelhecimento

Diversas vezes se faz referência ao envelhecimento como sendo um estado tendencialmente classificado de “terceira idade”, contudo, não é mais que um processo de degradação progressiva e diferencial. Pode-se assim dizer, que os indivíduos envelhecem de variadas formas, tais como idade biológica<sup>1</sup>, social<sup>2</sup> e psicológica<sup>3</sup> (Cancela, 2007).

O envelhecimento é antes de mais uma questão demográfica uma vez que a população idosa tem vindo a aumentar nos últimos anos, desencadeando um acréscimo do fenómeno do envelhecimento demográfico.

Para compreender o envelhecimento humano é preciso ter uma visão abrangente, não só dos aspectos gerais que representam a vida da pessoa idosa, mas também da sua individualidade.

Berger e Mailloux-Poirier (1995) apresentam quatro aspectos que estão em interacção constante na vida de todos os idosos. São eles o envelhecimento físico, definido pela perda progressiva da capacidade do corpo para se renovar; o envelhecimento psicológico, caracterizado pela transformação dos processos sensoriais, perceptuais, cognitivos e da vida afectiva do indivíduo; o envelhecimento comportamental, assinalado pelas modificações pré-citadas enquadradas num determinado meio e reagrupando as aptidões, as expectativas, as motivações, a auto-imagem, os papéis sociais, a personalidade e a adaptação e, por fim, o contexto social do envelhecimento que consta da influência que o indivíduo e a sociedade exercem um sobre o outro.

Ao longo dos tempos, têm sido identificados cinco padrões-básicos característicos do envelhecimento sendo eles, o aumento da mortalidade com a idade; as alterações na composição química do organismo; as alterações progressivas, de carácter

---

<sup>1</sup> Ligada ao envelhecimento orgânico.

<sup>2</sup> Refere-se ao papel, estatutos e hábitos da pessoa, relativamente à sociedade.

<sup>3</sup> Relaciona-se com as competências comportamentais em relação às mudanças do ambiente (inclui a inteligência, a memória e a motivação).

degenerativo; a menor capacidade de adaptação a mudanças ambientais e uma maior vulnerabilidade a doenças múltiplas (Phipps, Sands e Marek, 2003).

Tanto o conceito de envelhecimento como as atitudes perante os adultos seniores têm vindo a mudar ao longo dos tempos, o que reflecte por um lado, um maior nível de conhecimentos sobre a fisiologia e anatomia humana, e por outro, a cultura e relações sociais de várias épocas (Paúl e Fonseca, 2005).

O envelhecimento pode ser analisado sob duas grandes perspectivas: individualmente, assentando na maior longevidade dos indivíduos, o que se traduz no aumento da esperança média de vida; ou demograficamente, definindo-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total (Departamento de Estatísticas Censitárias e de População, 2002).

### 1.1.3. Velhice

A velhice é a última etapa do desenvolvimento do indivíduo, apresenta características próprias e específicas e, é condicionada pelos diferentes períodos de vida e pela forma como o indivíduo se adaptou a esta. É neste sentido, um decurso pessoal, natural, incontestável e inevitável, para qualquer ser humano, na evolução da vida. Nesta etapa de vida surgem diversas transformações que podem ser de ordem biológica, fisiológica, psicossocial, económica e política e que compõem o dia-a-dia dos indivíduos.

Ser idoso é uma condição plural dos indivíduos que têm o privilégio de experimentar vidas longas. A condição de ser idoso compreende-se na sequência das histórias de vida e corresponde a padrões diversificados de comportamentos e contextos. As várias formas de envelhecer incluem idosos bem sucedidos e activos, mas também idosos incapazes, cuja autonomia está limitada pela doença e pelo contexto onde vivem (Paúl e Fonseca, 2005).

O grande filósofo Cícero (106-43 a.C.) referiu, no seu trabalho De Senectute (44 a.C.), que a velhice é representada como um fenómeno que varia muito de indivíduo

para indivíduo e como um período que pode oferecer numerosas oportunidades de crescimento pessoal (Fontaine, 2000).

O interesse em entender a velhice já vem desde o início da nossa história. Durante a Idade Média e até ao século XVIII, a percentagem de adultos seniores era bastante reduzida, captando assim a vanglória dos mais jovens. Devido às situações precárias da vida e à debilidade face às doenças, apenas envelheciam os sacerdotes e os nobres. Contudo, a situação alterou-se radicalmente com as revoluções políticas e industriais (Moura, 2006).

Segundo Mascaro (2004), citado por Moura (2006), com o início do capitalismo e século XIX, durante a Revolução Industrial, o adulto sénior fica sujeito à guarida por parte da família e da igreja. Quando não eram ricos e poderosos, o seu destino estava confiado nas mãos da família, que os podia acolher com benevolência, mas também esquecê-los, abandonando-os em hospitais e asilos.

## **1.2. Evolução Histórica do Envelhecimento**

Durante séculos, o fenómeno de envelhecimento foi rodeado de mistérios e mitos. Na antiga Grécia, acreditava-se que o vigor da força da vida se esgotava, gradualmente, no processo normal de envelhecimento (Phipps, Sands e Marek, 2003).

Na Medicina grega, Hipócrates (460-377 a.C.) foi o primeiro a formular hipóteses médicas relativas às causas do envelhecimento. Este era considerado como uma perda de calor e humidade do corpo, um apagar da chama que se torna ténue e necessita de menos combustível. O envelhecimento é assim um fenómeno puramente natural, físico e irreversível. Não é uma doença mas predispõe à doença, devido à diminuição da resistência (Paúl e Fonseca, 2005).

O envelhecimento também ocupou os filósofos, enquanto tema de reflexão e de vivência pessoal. Platão (427-374 a.C.) considerava o resultado do envelhecimento uma continuidade de vida de jovens e adultos, numa lógica bem actual de que se envelhece como se viveu. Os prazeres do espírito vão progressivamente substituindo os prazeres físicos, como se de uma libertação se tratasse. Já Aristóteles (384-322 a.C.), tem uma

visão antagónica à de Platão. Ao apontar as fases da vida do homem, refere-se à quarta e última como sendo a da senilidade, com deterioração generalizada das capacidades (Paúl e Fonseca, 2005).

Os preceitos de Sir Francis Bacon (1561 a 1626) marcaram o início da abordagem científica do envelhecimento. Metchnikoff (1845 a 1916) considerava o envelhecimento um processo fisiológico natural com início na concepção e, Nasher (1863 a 1944) opinava que doenças relacionadas com a idade eram distintas do envelhecimento como processo normal (Phipps, Sands e Marek, 2003).

A passagem do século XIX para o século XX pautou-se pelos grandes progressos na ciência do envelhecimento. Sendo que, as transformações decorridas no grupo demográfico da população idosa, em todo o mundo, passaram a representar o “centro das atenções”, de vários investigadores pioneiros na área do envelhecimento. Esta centralidade no idoso conduziu Jean-Martin Charcot, médico francês do século XIX, a realizar o estudo clínico sobre a “Senilidade e Doenças Crónicas”, cuja preocupação era estudar o processo de envelhecimento e as suas causas e consequências no organismo (Moura, 2006).

Segundo Baltes, citado por Moura (2006, p.36), “... *os anos 80 assistiram à transformação da velhice como tema privilegiado ...*”. Este processo de envelhecimento populacional é produto das recentes mudanças ocorridas na estrutura etária das populações, que apontam para uma diminuição dos segmentos mais jovens e um aumento expressivo da população geronte. Deste modo, a Organização das Nações Unidas considera o período de 1975 a 2025 como sendo a “Era do Envelhecimento”.

A história mostra-nos que o desejo de prolongar a vida e protelar o envelhecimento é intrínseco ao ser humano, perfazendo parte da procura pela eterna juventude (Moura, 2006).

### 1.2.1. Envelhecimento em Portugal

“ ... Portugal é um país historicamente rotulado como o mais velho da Europa, sendo o seu pergaminho de honra confrontado com a constatação de também ser o mais envelhecido na sua população ... ” (Ferreira, 2002, citado por Moura, 2006, p.28).

Nos estudos existentes em Portugal, consideram-se pessoas idosas os homens e as mulheres com idade igual ou superior a 65 anos, idade que se associa à reforma (Ferreira, Rodrigues e Nogueira, 2006). As consequências do aumento da proporção de pessoas com mais de 60 ou 65 anos de idade e do prolongamento das suas vidas, para além do período normal de actividade, serão uma realidade ao longo dos próximos anos nos países industrializados.

A última metade do século XX caracterizou-se por um imutável processo de transição demográfica, que se demarca pelo declínio progressivo das taxas de mortalidade, aumento da esperança de vida, bem como, pelo declínio das taxas de natalidade. A pirâmide etária da população portuguesa descreve a existência de um duplo envelhecimento: o envelhecimento na base (diminuição dos jovens na sociedade) e o envelhecimento no topo (aumento da pessoa idosa na sociedade) (Moura, 2006).

É pelo facto de todos os dias as pessoas serem confrontadas com a questão do envelhecimento e, porque os adultos seniores fazem parte do dia-a-dia e, ainda porque todos querem ter o privilégio de envelhecer, que este assunto interessa à população e se tornou prioritário para pessoas e governos (Paúl e Fonseca, 2005).

### 1.3. Características do Envelhecimento

A sociedade dos tempos de hoje, mesmo inconscientemente, lida e olha para a pessoa idosa como a incapacitada, inútil, o que não é minimamente benéfico para estas, uma vez que lhes limita as oportunidades que possam surgir durante a sua velhice. O modo como os adultos seniores são caracterizados e reconhecidos, tornam-nos muitas vezes marginalizados, afastando-os da própria sociedade. Considerar os mais velhos inúteis, faz com que se tornem inseguros e solitários.

“Os estereótipos alusivos à velhice concebem por vezes, a ideia de que esta fase da vida é meramente assinalada pelo declínio absoluto e progressivo da pessoa idosa...” (Moura, 2006, p.49). Deste modo, seria necessário que a população estivesse consciente do que significa a palavra “idoso” e que lhe proporcionasse um maior bem-estar a todos os níveis, o que inclui o bem-estar físico, psíquico e moral.

Também para Fernandes (1997), citado por Moura (2006, p.49), “... as pessoas idosas, enquanto estereótipo socialmente produzido e facilmente reconhecível, enquadram uma categoria de indivíduos, cujas propriedades, relativamente homogéneas, são normalmente identificadas com isolamento, solidão, doença, pobreza e mesmo exclusão social ...”.

### 1.3.1. Teorias do Envelhecimento

Dado que as teorias gerais do envelhecimento biológico apenas se referem a alguns aspectos do envelhecimento, considerámos pertinente abordar as três principais teorias psicossociais, sendo elas a teoria da actividade, da desinserção e da continuidade.

#### 1.3.1.1. Teoria da Actividade

Tendo por base os trabalhos de Kuhlen (1959), a teoria da actividade considera que sinais que reflectem um envelhecimento positivo, tais como a satisfação de viver e a auto-estima, são proporcionais à actividade desenvolvida pelo indivíduo. O pressuposto desta teoria considera a satisfação de vida em função da existência de uma imagem positiva de si mesmo, resultante da percepção da possibilidade de se atingir objectivos pessoais predefinidos e manter interacções sociais satisfatórias (Fonseca, 2004).

A este respeito, é importante fazer notar que, para Paúl (1996) citado por Fonseca (2004, p.123), “a teoria da actividade constitui o modelo básico para a elaboração de programas e políticas administrativas das actuais instituições de idosos.”

Segundo Papalia e Olds (1992), citado por Fonseca (2004), a teoria da actividade defende que quanto mais activas as pessoas idosas permanecerem, mais felizes não-de-envelhecer.

Na perspectiva de Havighurst e Albrecht (1953), citados por Berger e Mailloux-Poirier (1995), para preservar a sua auto-estima e conservar a saúde, um idoso deve manter-se activo de modo a obter maior satisfação na sua vida. De acordo com esta teoria, a velhice bem sucedida pressupõe a descoberta de novos papéis ou reorganização dos anteriormente executados.

*“O idoso que envelhece de uma forma óptima é o que permanece activo, encontrando substitutos para as actividades que teve de abandonar, para as amizades que perdeu”* (Paúl, 1996, citado por Fonseca, 2004, p.123).

#### *1.3.1.2. Teoria da Desinserção*

Na opinião de Cumming e Henry, esta teoria evidencia o acompanhamento do envelhecimento por uma desinserção recíproca do indivíduo e da sociedade, ou seja, o indivíduo afasta-se gradualmente da sociedade. Quando este afastamento ocorre na sua totalidade, é atingido um novo equilíbrio que se caracteriza pela modificação do seu sistema de valores, sendo a perda das relações interpessoais e do papel que desempenhava considerados como situações normais pelo indivíduo (Berger e Mailloux-Poirier, 1995).

Kurt W. Back (1977), citado por Berger e Mailloux-Poirier (1995, p.104), *“... considera que esta teoria tenta justificar a desinserção, presumindo que o afastamento do meio físico e social durante o envelhecimento, é uma etapa normal do desenvolvimento.”*

#### *1.3.1.3. Teoria da Continuidade*

Esta teoria comprovou que o envelhecimento não é um período final separado das outras fases, mas uma parte integrante do ciclo de vida. Segundo Neugarten, o idoso mantém os seus hábitos de vida, as suas preferências, experiências e compromissos adquiridos e elaborados ao longo da sua vida, fazendo estes parte da sua personalidade.

Assim, perante uma determinada situação, o seu comportamento mantém-se semelhante (Berger e Mailloux-Poirier, 1995).

Embora se verifique uma certa descontinuidade ao nível das situações sociais, os hábitos e estilo de vida, adquiridos pelo adulto sénior, estabelecem a sua adaptação (Berger e Mailloux-Poirier, 1995).

#### **1.4. Envelhecimento Bem Sucedido**

O envelhecimento da população representa actualmente um dos maiores sucessos da humanidade, assim como um dos maiores desafios que se ostenta ao século XXI (Moura, 2006).

Para Baltes e Baltes a palavra “envelhecimento” traz à ideia imagens negativas e a expressão “bem sucedido” evoca imagens positivas, sendo perfeitamente possível envelhecer com êxito. Tendo como base trabalhos já conhecidos, os autores supracitados defenderam que o uso da expressão “envelhecimento bem-sucedido”, obriga a uma reanálise da natureza da velhice e da imagem que dela se faz frequentemente. Segundo Lazarus (1998), as perspectivas destes autores foram uma “lufada de ar fresco” no âmbito dos estudos sobre o envelhecimento, defendendo que o envelhecimento bem sucedido depende da aquisição de atitudes e de processos de coping que permitem à pessoa idosa, permanecer independente, produtiva e socialmente activa pelo máximo de tempo possível (Fonseca, 2004).

Fries (1990) desenvolve uma definição mais geral de envelhecimento bem-sucedido, descrevendo-o como uma maximização de acontecimentos positivos e desejáveis, tais como a longevidade ou a satisfação de vida, e uma minimização de acontecimentos negativos e indesejáveis como a doença crónica ou a perda irreversível de capacidades mentais (Fonseca, 2004).

Os idosos que aceitam a velhice como um fenómeno natural, são mais felizes e envolvidos no seu meio e na sociedade, identificam aspectos positivos tais como sistema de valores estável, sensatez e juízo crítico, encontram algumas vantagens no envelhecimento: redução da responsabilidade e do trabalho, ausência de competição,

abertura de espírito, etc., apreciam mais a vida e têm menos receios em relação à morte. As suas experiências e conhecimentos são partilhados com outros e utilizados quando necessário (Berger e Mailloux-Poirier, 1995).

Para Stoller (1992), citado por Paúl e Fonseca (2005), o que melhor prevê a satisfação de vida para os idosos casados, para além de ajudar a lidar com os problemas de saúde e de incapacidade, é a relação com o cônjuge.

No âmbito da psicologia desenvolvimental do ciclo de vida, o modelo de envelhecimento bem sucedido preconizado pelo casal Baltes foi sendo explorado e aperfeiçoado desde o seu aparecimento até à actualidade, pelos próprios autores e por outros investigadores, sobretudo a partir dos 3 eixos implícitos na própria conceptualização da perspectiva. São eles o balanço entre ganhos e perdas desenvolvimentais; o recurso ao modelo SOC<sup>4</sup> como explicação básica do processo adaptativo inerente à capacidade de envelhecer com êxito, e a modificação nas modalidades de regulação da identidade pessoal (Fonseca, 2004).

### 1.5. Modelo SOC

O recurso ao modelo SOC como uma forma de explicar o modo como decorre com êxito a orquestração da vida humana constitui, a partir do trabalho pioneiro de Baltes (1987) e Baltes e Baltes (1990), um modelo de adaptação susceptível de ser aplicado a diversos domínios do funcionamento humano tais como a *performance* física, as relações sociais e a actividade cognitiva, especialmente a partir da meia-idade e durante a velhice (Fonseca, 2004).

Este modelo advém da convicção de que o curso da vida supõe alterações regulares em termos de objectivos e do sentido da própria vida, requerendo tais alterações que se façam mudanças sistemáticas na distribuição de recursos. Enquanto na primeira metade da vida o investimento primário de recursos é dirigido a processos que representam essencialmente ganhos desenvolvimentais, na segunda metade da vida cada

---

<sup>4</sup> Mecanismos de “selecção-optimização-compensação”.

vez mais recursos são investidos no sentido da manutenção desses ganhos e da reparação das perdas, de modo a limitar as suas consequências (Fonseca, 2004).

Para Baltes e Baltes (1990) e contrariamente às definições de envelhecimento bem-sucedido focalizadas essencialmente na satisfação de vida, uma definição de envelhecimento bem-sucedido, com base na interacção de mecanismos de “selecção-optimização-compensação”, exige uma análise conjunta de indicadores de natureza objectiva e subjectiva através dos quais seja possível compreender a variabilidade interindividual observada nos idosos, em termos de interesses, valores, saúde, recursos disponíveis, capacidades de realização, entre outros (Fonseca, 2004).

De acordo com os autores supracitados e, segundo o modelo SOC, os maiores investimentos em selecção verificar-se-iam na infância, isto é, os indivíduos seleccionariam percursos a seguir e investiriam nos mesmos de modo a que estes fossem cumpridos, sendo esta fase a da optimização. Na idade adulta surgiria uma estabilização e manutenção dos ganhos alcançados. No entanto, na velhice, aconteceria um desequilíbrio na dinâmica ganhos/perdas intrínseco ao processo de desenvolvimento, requerendo compensações (Falcão e Dias, 2006).

O modelo de envelhecimento bem-sucedido baseado no modelo SOC indica a existência de processos subjectivos de percepção do self que vão influenciar a forma como o indivíduo que está a envelhecer efectua a “regulação do eu” em função dos acontecimentos de vida que lhe sucedem no seu quotidiano (Fonseca, 2004).



## 2. DECISÕES METODOLÓGICAS

Na fase metodológica, o investigador estabelece os métodos que pretende utilizar para alcançar as respostas às questões de investigação ou verificar as hipóteses, define a população em estudo, determina o tamanho da amostra e precisa os métodos de colheita dos dados (Fortin, 2009)

O desenho de investigação é *“um plano que permite responder às questões ou verificar hipóteses e que define mecanismos de controlo, tendo por objecto minimizar os riscos de erro”* (Fortin, 2009, p.214). É essencial estabelecer um desenho de investigação adequado à fase metodológica do método que o investigador pretende utilizar, sendo este constituído pelo meio, paradigma, tipo de estudo, população, processo de amostragem e amostra, instrumentos de colheita de dados e respectivo tratamento.

Os investigadores que optam pelo método qualitativo não estão preocupados com os aspectos da generalização, mas com o alcance de um entendimento profundo, holístico do fenómeno de interesse, permitindo que as decisões da amostragem surjam aquando da colheita de dados, com base nas necessidades teóricas e de informação. O objectivo da maioria destes estudos é descobrir o significado e revelar realidades múltiplas, não sendo a generalização um critério orientador (Polit, Beck e Hungler, 2004).

Nas pesquisas de carácter qualitativo, os investigadores utilizam amostras pequenas não aleatórias, para a selecção dos participantes no estudo.

Na fase metodológica, o investigador *“...assegura-se da fidelidade e da validade dos métodos de colheita dos dados, de maneira a obter resultados fiáveis.”* (Fortin, 2009, p.53).

### 2.1. Paradigma e Tipo de Estudo

Para a elaboração deste trabalho optámos por realizar um estudo de paradigma qualitativo, sendo que segundo Ouellet (1990), citado por Fortin (2003, p.21), *“Um paradigma é um esquema fundamental que orienta a perspectiva que o investigador dá*

*ao seu estudo. Assim, o investigador pode seguir um esquema em harmonia com as suas crenças, os seus valores, a sua percepção das coisas e orientar o seu problema de investigação e a sua metodologia nesse sentido”.*

As investigações qualitativas fazem parte do paradigma interpretativo que está associado a uma concepção holística do estudo dos seres humanos, baseada em crenças que orientam todo o processo. Todas as investigações qualitativas tendem a mostrar o sentido ou a significação que o fenómeno estudado tem para os indivíduos. O pensamento está orientado para a compreensão total do fenómeno em estudo, sendo os fenómenos únicos e não previsíveis (Fortin, 2009).

A investigação de paradigma qualitativo tem como preocupação conhecer a totalidade do fenómeno em estudo, permitindo assim um raciocínio holístico. Pretendem-se obter descrições ricas e densas, a partir da entrevista de participantes que vivenciaram as experiências, sendo que a abordagem dos mesmos deve ser genuína e autêntica, de modo a não influenciar os resultados obtidos.

O tipo de estudo utilizado foi o exploratório-descritivo dado que se pretende descobrir e clarificar conceitos e que o material bibliográfico existente referente ao domínio em estudo é insuficiente. Deste modo, a questão definida é de nível I, que *“consiste em descrever, nomear ou caracterizar um fenómeno, uma situação ou um acontecimento, de modo a torná-lo conhecido ...”* (Fortin, 2003, p.52).

Face ao exposto, o estudo foi realizado em meio natural, uma vez que se pretende que o mesmo seja orientado fora de um ambiente controlado, de modo a que os participantes se sentissem o mais confortável e à vontade possível. Neste caso, todos os participantes escolheram ser entrevistados nas instalações da Universidade de Lisboa para a Terceira Idade.

Após definição do paradigma e tipo de estudo a utilizar neste trabalho de investigação, surgiu a necessidade de identificar a população alvo e a amostra, que serão seguidamente abordadas.

## 2.2. População Alvo, Amostra e Processo a utilizar para a sua selecção

Tendo em conta a questão de investigação a que nos propusemos responder com a elaboração deste trabalho, e dado que, para Fortin (2003, p.41) a população alvo “... *compreende todos os elementos que partilham características comuns, as quais são definidas pelos critérios estabelecidos para o estudo.*”, definiu-se que os adultos seniores são os membros desta população.

A população acessível compreende “*os casos da população alvo que estão acessíveis ao pesquisador*” (Polit, Beck e Hungler, 2004, p.224). Deste modo, os elementos desta população são os adultos seniores que frequentam a Universidade de Lisboa para a Terceira Idade.

Uma amostra consta de uma parte da população sobre a qual se faz o estudo, devendo esta ser representativa, apresentando certas características conhecidas da população (Fortin, 2009). A dimensão de uma amostra num estudo qualitativo não deve ter em conta o número de participantes mas a obtenção de testemunhos ricos em informação, de modo a que seja atingida a saturação de dados. Os informantes devem ser capazes de reflectir e examinar de modo crítico a experiência vivida, de querer partilhá-la e ter disponibilidade para o fazer. Não existem regras para o tamanho das amostras na pesquisa qualitativa, sendo este definido em função do objectivo da mesma, da qualidade dos informantes e do tipo de estratégia de amostragem usada. (Polit, Beck e Hungler, 2004).

A amostragem é um conjunto de operações que consta da selecção de um grupo de sujeitos ou de qualquer outro elemento representativo da população considerada (Fortin, 2009).

Dado que uma amostragem não probabilística é o processo pelo qual todos os elementos da população não têm a mesma probabilidade de serem seleccionados para fazerem parte da amostra, para a elaboração deste projecto foi utilizada uma amostra não probabilística intencional constituída por 4 participantes. Segundo Morse (1991), citado por Fortin (2003, p.211), “*Nos estudos exploratórios de natureza qualitativa e quantitativa cujo objectivo é a descoberta de novos conhecimentos num domínio,*

*pequenas amostras são geralmente suficientes para obter a informação sobre o fenómeno estudado.*” Segundo Patton (1990), citado por Streubert e Carpenter (2002):

A lógica e o poder da amostra intencional está na selecção de casos ricos de informação para estudar em profundidade ... são aqueles a partir de quem se pode aprender muito de assuntos de importância central para a finalidade da investigação, daí o termo amostra intencional (p.66).

Uma população é delimitada por critérios de elegibilidade, cabendo ao pesquisador estabelecer esses critérios antes da selecção das amostras (Polit, Beck e Hungler, 2004). Neste estudo, os participantes foram seleccionados de acordo com os seguintes critérios:

- Ser aluno da Universidade de Lisboa para a Terceira Idade;
- Ter idade superior ou igual a 65 anos;
- Ter disponibilidade para participar neste estudo de investigação;
- Ter capacidade para se expressar verbalmente.

Após a selecção da amostra, foi definido o instrumento de colheita de dados, que nos permitiu obter a informação necessária até ao alcance da saturação dos dados.

### **2.3. Instrumento de Colheita de Dados**

A entrevista é um dos instrumentos de colheita de dados mais frequentemente utilizado, sendo um modo particular de comunicação verbal que se estabelece entre o investigador e os participantes, de modo a obter dados inerentes às questões de investigação formuladas. Consta de um processo planificado e de um instrumento de observação que exige dos investigadores uma grande disciplina, sendo usualmente utilizado nos estudos exploratório-descritivos (Fortin, 2003).

Na elaboração deste trabalho de investigação, optámos por entrevistas individuais, conduzidas face a face. Foi utilizada a entrevista semi-estruturada, áudio-gravada, com o objectivo de servir de eixo orientador no decurso da mesma e para que o seu desenvolvimento se fosse adaptando ao entrevistado. Este tipo de entrevista

proporcionou-nos alguma liberdade relativamente ao desenvolvimento das respostas permitindo-nos explorar os aspectos considerados mais relevantes. O investigador recorre à entrevista semi-estruturada quando pretende obter mais informações articulares sobre um tema, sendo principalmente utilizada nos estudos qualitativos. Esta entrevista facilita a compreensão da significação de um acontecimento ou de um fenómeno vivido pelos participantes. Neste tipo de entrevista, o entrevistador determina uma lista de temas a abordar, formula questões respeitantes a estes temas e apresenta-os ao participante numa ordem que considera apropriada (Fortin, 2009).

*“A experiência de uma pessoa distingue-se da experiência de uma outra pessoa e pode ser conhecida pela descrição subjectiva que o indivíduo faz dela”* (LoBiondo-Wood e Haber, 2002, citado por Fortin, 2009, p.31).

Os participantes foram contactados antes da entrevista com o intuito de os preparar para a mesma e de modo a esclarecer dúvidas existentes. Aquando da primeira entrevista foi obtido o consentimento informado, assim como a permissão para o registo áudio-gravado.

A entrevista tem um guião que apresenta os temas a explorar dentro do que se pretendia obter para o estudo em causa. As questões seguiram exactamente a ordem prevista no guião e foram, inclusivamente, colocadas questões que não se encontravam no mesmo, em função do decurso da entrevista.

Nesta sequência, o guião da entrevista incluiu as seguintes questões:

- Como se descreve como adulto sénior?
- Quais as vantagens de se ser adulto sénior?

As questões foram de resposta aberta de modo a que os participantes se sentissem à vontade para responder livremente, sem que tivessem de escolher respostas pré-estabelecidas, ou seja, de modo a que não se sentissem minimamente influenciados pelas questões previamente colocadas.

“O pré-teste é um ensaio para determinar se o instrumento foi formulado com clareza, sem parcialidade e se é útil para a geração das informações desejadas” (Polit, Beck e Hungler, 2004, p.254). Optámos por efectuar pré-teste para nos assegurarmos da eficácia do nosso guião de entrevista, tendo sido aplicado a um adulto sénior cujas características se enquadraram nos critérios de elegibilidade anteriormente referidos e, que dada a riqueza da informação fornecida foi incorporado na amostra. Este processo permitiu ainda validar o método de colheita de dados seleccionado e eliminar eventuais ambiguidades.

Para Fortin (2009, p. 579) a validade é a “*qualidade de um instrumento de medida que está apto a medir realmente o que é suposto medir e a predizer um acontecimento futuro.*” A fiabilidade é a “*exactidão com a qual se segue a evolução de um fenómeno e se dá conta das diferentes perspectivas expressas pelos participantes.*” (Fortin, 2009, p.304). Deste modo e, uma vez que as entrevistas realizadas foram áudio-gravadas, não existe a possibilidade de se perder qualquer informação relatada pelos participantes, sendo assim garantido o registo de todo o conteúdo da entrevista.

O tratamento e análise dos dados foram efectuados segundo a Análise de Conteúdo de Vala (1986), o qual segue a linha de Bardin.

## 2.4. Colheita de Dados

A colheita de dados no terreno consta no início da fase empírica, imediatamente a seguir à obtenção das autorizações quer da instituição, quer dos participantes.

Os dados são elementos de informação colhidos junto dos participantes, e que, de acordo com a importância e os problemas potenciais no terreno, pode demorar muito tempo (Fortin, 2009).

A colheita de dados teve como alvo as vivências/experiências dos participantes relativamente aos benefícios de ser adulto sénior.

As entrevistas foram realizadas nos meses de Maio e Setembro, tendo estas sido áudio gravadas e realizadas em ambiente seleccionado pelos participantes, de modo a

que estes se sentissem confortáveis e à vontade, ressaltando a segurança dos investigadores.

Os participantes foram inicialmente contactados telefonicamente, tendo-lhes sido explicado o objectivo do estudo. Posteriormente e, no momento que antecedeu a entrevista, foi novamente explicada a finalidade do estudo, a necessidade de realizar uma entrevista áudio gravada e de assinar o consentimento informado.

Embora o contacto inicial com alguns participantes tenha sido um pouco difícil, todos os participantes mostraram bastante disponibilidade e interesse para falarem sobre o assunto. As entrevistas decorreram sem intercorrências, tendo sido o seu conteúdo diverso e rico.

No paradigma qualitativo, a análise dos dados é um processo indutivo de investigação contínuo, uma vez que se efectua em simultâneo com a amostragem e colheita de dados. A análise dos dados permite orientar o investigador em relação ao que já emergiu do fenómeno em estudo e ao que falta surgir (Fortin, 2003). As entrevistas áudio-gravadas foram transcritas, lidas e relidas. Destacaram-se os verbatins significativos, os quais constituíram as nossas unidades de registo. Agrupámo-las em unidades de contexto segundo as suas similaridades. Destas emergiram categorias. Contabilizámos as unidades de registo de cada unidade de contexto, pelo que apresentámos cada resultado em unidades de enumeração.

## 2.5. Tratamento e Análise dos Dados

Existem várias técnicas de análise de dados. No entanto, e para o tratamento e análise dos dados deste trabalho de investigação, teve-se como base as indicações de Vala (1986), que compreendem a análise de conteúdo.

Segundo o autor supracitado, a análise de conteúdo é uma técnica de tratamento de informação e não um método. É a eleita para tratar o material recolhido, permitindo fazer inferências, válidas e replicáveis, dos dados para o seu contexto. O investigador reúne dados de forma controlada e sistemática que organiza e classifica posteriormente. De acordo com Vala (1986, p. 104) “*A finalidade da análise de conteúdo será pois*

*efectuar inferências, com base numa lógica explicitada, sobre as mensagens cujas características foram inventariadas e sistematizadas.”*

A análise de conteúdo pode ser utilizada em pesquisas que se aludem a qualquer dos níveis de investigação empírica, funcionando em muitos casos como uma técnica não obstrutiva, podendo incidir sobre material não estruturado. Apresenta como vantagem poder-se trabalhar diversas fontes de informação, tais como, correspondência, entrevistas abertas, mensagens dos mass-media, entre outras, que de outra forma não poderiam ser solidamente utilizadas pela história, psicologia ou sociologia (Vala, 1986).

A análise de conteúdo pressupõe a construção de categorias, classificação ou categorização, com o objectivo de simplificar para se melhor obter uma explicação e aumentar a apreensão. As categorias são o elemento chave do analista e, uma vez construídas, devem ser submetidas a um teste de validade interna, de modo a que o investigador possa assegurar a sua exaustividade e exclusividade. Deste modo, é importante garantir que todas as unidades de contexto possam ser colocadas numa das categorias e que uma mesma unidade de registo só possa caber numa categoria (Vala, 1986).

Fidelizadas à sequência apresentada por Vala, na análise de conteúdo são definidas três tipos de unidades:

- Unidades de Registo;
- Unidades de Contexto;
- Unidades de Enumeração.

Para Bardin (2008, p.130), a unidade de registo “*É a unidade de significação a codificar e corresponde ao segmento de conteúdo a considerar como unidade de base, visando a categorização e a contagem frequencial.*”

Segundo o mesmo autor, “A unidade de contexto serve de unidade de compreensão para codificar a unidade de registo...” (p.133). A extensão da unidade de

contexto depende do tipo de unidade de registo eleita. O tipo de unidade de registo é um sustentáculo importante da validade e fidelidade do trabalho dos analistas (Vala, 1986).

Relativamente à unidade de enumeração, o autor acima referido, define a mesma como sendo uma unidade através da qual se determina a quantificação, devendo ser cuidadosamente ponderada dado que diferentes tipos de unidades podem acarretar a diferentes resultados (Vala, 1986).

O tratamento dos dados teve início com a audição das entrevistas realizadas e transcrição para suporte informático (ver verbatim no apêndice V). De modo a evitar erros de enviesamento, foi efectuada novamente a audição de todas as entrevistas, acompanhando a leitura da transcrição.

De seguida procedeu-se à selecção das unidades de registo (ver apêndice VI), que foram numeradas de modo a que pudessem ser mais facilmente identificadas. Todas estas foram agrupadas de acordo com o sentido de cada uma e de modo a pertencerem a unidades de contexto. Destas emergiram as categorias. Posteriormente, foram quantificadas as unidades de registo para obtenção das unidades de enumeração.

## 2.6. Considerações Éticas

Toda e qualquer investigação realizada no âmbito da enfermagem, quando efectuada junto de seres humanos, levanta questões morais e éticas, sendo essencial assegurar os direitos humanos e, acima de tudo, não causar dano. O respeito pela pessoa e a protecção do seu direito de viver livre e dignamente deve ser sempre tido em conta, pois a sua violação é moralmente inaceitável. No método de investigação qualitativo, não se pode descuidar a confidencialidade e a vida privada.

Segundo Fortin (2003), a ética constitui a avaliação crítica e a reconstituição dos conjuntos de princípios e de leis que regem os julgamentos, as acções e as atitudes no contexto de uma teoria no âmbito da moralidade. Esta teoria tem como base normas e um sistema de valores. Deste modo, foram desenvolvidos princípios e leis provenientes

das normas e de um sistema de valores para orientar os julgamentos, as atitudes e os comportamentos das pessoas, dos grupos e das sociedades.

Todo o investigador tem responsabilidade penal, civil e deontológica, no que diz respeito às leis e às regras internas que regem as associações de profissionais, assim como obrigações e responsabilidades morais para com a sociedade, a comunidade científica e os participantes nos projectos de investigação (Fortin, 2003).

Quando uma investigação é aplicada a seres humanos podem surgir danos aos direitos e liberdades dos participantes, sendo importante tomar todas as precauções necessárias para que isto não aconteça. Por tudo isto, os códigos de ética estabeleceram cinco princípios aplicáveis aos seres humanos: o princípio da autodeterminação, da intimidade, do anonimato e confidencialidade, da protecção contra o desconforto e o prejuízo e o direito a um tratamento justo e leal.

**Direito à autodeterminação** - Baseia-se no princípio ético do respeito pelas pessoas, de acordo com o qual qualquer pessoa é capaz de decidir livremente acerca da sua participação numa investigação. O investigador não deve utilizar qualquer meio que influencie a decisão do sujeito de participar ou não numa investigação (Fortin, 2003).

**Direito à intimidade** - Toda e qualquer investigação junto de seres humanos constitui uma forma de invasão da intimidade das pessoas. Deste modo, o investigador deve certificar-se de que realiza um estudo o menos invasivo possível e que a intimidade dos sujeitos está protegida. O participante tem todo o direito de decidir acerca da informação que pretende fornecer ao participar numa investigação e determinar em que medida aceita partilhar informações íntimas e privadas<sup>5</sup> (Fortin, 2003).

**Direito ao anonimato e confidencialidade** - O investigador tem o dever de salvaguardar o anonimato do sujeito e a confidencialidade dos dados. Estes são respeitados quando as respostas individuais do participante não podem ser associadas à identidade do mesmo, pelo próprio investigador. Com este intuito, o investigador deve

---

<sup>5</sup> As informações íntimas e privadas estão relacionadas com as atitudes, os valores, as opiniões ou outras informações pessoais que o participante aceite partilhar com o investigador (Fortin, 2003).

utilizar códigos de modo a evitar que pessoas não autorizadas possam aceder à fonte dos dados confidenciais (Fortin, 2003).

**Direito à protecção contra o desconforto e o prejuízo** - Corresponde às regras de protecção da pessoa contra inconvenientes susceptíveis de lhe fazerem mal ou de a prejudicarem. Os dados colhidos, durante e após o estudo, ficam sob a responsabilidade do investigador (Fortin, 2003).

**Direito a um tratamento justo e equitativo** - Segundo Polit e Hungler (1995) e citado por Fortin (2003, p.119), “...os sujeitos têm direito a receber um tratamento justo e equitativo, antes, durante e após a sua participação num estudo.” O participante tem o direito de ser informado acerca da natureza, fim e duração da investigação, assim como dos métodos utilizados no estudo (Fortin, 2003).

Tendo em conta todos estes princípios, foi elaborada uma carta dirigida à direcção da Universidade de Lisboa para a Terceira Idade, com a explanação do estudo a efectuar e pedido de autorização para a recolha dos dados.

Com o intuito de salvaguardar os direitos dos participantes, foi-lhes proporcionada uma carta declarativa do consentimento informado, assim como informação acerca da finalidade e objectivo do estudo, riscos e benefícios da sua participação.

Os participantes não foram de modo algum influenciados acerca da sua decisão de participar ou não no estudo. É também importante referir que todos os dados por eles fornecidos são confidenciais, não sendo estes identificados. Deste modo, e para salvaguardar o anonimato dos participantes, os nomes presentes nos verbatins são fictícios.

De acordo com Fortin (2009, p.571), o consentimento livre e esclarecido consta de um “...consentimento dado por uma pessoa que foi solicitada para participar numa investigação e, que está plenamente informada sobre as vantagens e os inconvenientes ligados à sua participação.”, sendo essencial obter por parte dos participantes, um consentimento escrito, livre e esclarecido.

Tendo consciência da sua importância, antes da obtenção do consentimento livre e esclarecido, foi efectuada a explicação descritiva de todos os métodos, riscos e benefícios, assim como esclarecidas as dúvidas existentes.

### 3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo será apresentada a análise e discussão dos dados obtidos através das entrevistas efectuadas aos participantes do estudo.

Dos quatro adultos seniores que participaram no estudo, dois são do sexo masculino e dois do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 75 e os 85 anos de idade, que frequentam a universidade há mais de 10 anos.

Para facilitar a compreensão das ideias emergidas através da análise efectuada, começamos por apresentar o Quadro 1 onde estão representadas as categorias emergidas nas respectivas unidades de contexto.

Após a análise emergiram seis categorias: Procura de Felicidade, Relevação do Vivido, Construção do Conhecimento, Valorização do Conhecimento, Afectos, Ambiente Favorável, que correspondem aos factores que influenciam os aspectos positivos do envelhecimento. Contudo, emergiu uma outra categoria, Ambiente Desfavorável que, embora tenha uma conotação negativa, foi considerada uma categoria dos benefícios do envelhecimento, dado que os participantes conseguiram ultrapassar as dificuldades/obstáculos implícitos.

As unidades de contexto surgiram da aglomeração das unidades de registo e representam os factores que contribuem para o envelhecimento bem-sucedido.

Nesta sequência, optou-se por apresentar os resultados da análise efectuada, correspondendo cada um dos subcapítulos, a cada uma das categorias, apresentadas no Quadro 1.

**Quadro 1 – Categorias e Unidades de Contexto**

Categoria	Unidade de Contexto
Procura de Felicidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente</li> <li>• Ocupação</li> <li>• Disponibilidade Temporal</li> <li>• Intensidade de Actividades</li> <li>• Auto-Realização</li> <li>• Satisfação Pessoal</li> </ul>
Relevação do Vivido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorização Pessoal</li> <li>• Postura Positiva</li> <li>• Selecção de Actividades</li> <li>• Complemento de Actividades</li> <li>• Desejo de Longevidade</li> </ul>
Construção do Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percurso Pré-Reforma</li> <li>• Exigência do Ensino Antigo</li> <li>• Reflexo na Carreira Profissional</li> <li>• Reorganização Ocupacional</li> <li>• Aprendizagem Pós-Reforma</li> <li>• Actividades de Voluntariado</li> </ul>
Valorização do Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquisição de Saberes ao Longo do Ciclo Vital</li> <li>• Partilha de Conhecimentos</li> <li>• Proximidade Intergeracional</li> </ul>
Afectos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manutenção das Amizades Antigas</li> <li>• Estabelecimento de Novas Relações</li> </ul>
Ambiente Favorável	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivo Externo</li> <li>• Valorização Externa</li> <li>• Suporte Social</li> </ul>
Ambiente Desfavorável	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influências Negativas do Percurso de Vida</li> <li>• Interrupção do Ciclo Escolar</li> <li>• Perda de Elementos Significativos</li> <li>• Inactividade</li> </ul>

Assim, na perspectiva dos adultos seniores por nós entrevistados podem ser identificados benefícios desencadeados pelo processo de envelhecimento. Seguindo o Quadro 1 verificamos que os nossos participantes efectuam: procura de felicidade através do ambiente, ocupação, disponibilidade temporal, intensidade de actividades, auto-realização e satisfação pessoal; relevação do vivido através da valorização pessoal, postura positiva, selecção de actividades, complemento de actividades e desejo de longevidade; construção do conhecimento através do percurso pré-reforma, exigência do ensino antigo, reflexo na carreira profissional, reorganização ocupacional, aprendizagem pós-reforma e actividades de voluntariado; valorização do conhecimento através da aquisição de saberes ao longo do ciclo vital, partilha de conhecimentos e proximidade intergeracional; afectos através da manutenção das amizades antigas e estabelecimento de novas relações; ambiente favorável através do incentivo externo, da valorização externa e do suporte social. É também referido pelos participantes o ambiente desfavorável que inclui as influências negativas do percurso de vida, a interrupção do ciclo escolar, a perda de elementos significativos e a inactividade. Foi considerada esta categoria uma vez que os participantes a encaram como uma influência positiva dos benefícios do envelhecimento.

### 3.1. Procura de Felicidade

*“A felicidade humana geralmente não se consegue com grandes golpes de sorte, que poucas vezes acontecem, mas com pequenas coisas que acontecem todos os dias”* (Benjamin Franklin).

Cada vez mais surge a preocupação em atingir o sucesso em todos os níveis e incrementar, também na velhice, a felicidade e a qualidade de vida (Fonseca, 2005). Viver a vida em todas as idades e circunstâncias, traduz-se numa procura constante de felicidade e bem-estar (Democracia Aberta, 2008).

O adulto sénior necessita de fazer uma adequação entre o que pretende e o que devido aos recursos individuais e colectivos acessíveis e disponíveis é possível alcançar (Direcção Geral da Saúde, 2008).

Os participantes deste estudo procuram alcançar a felicidade através do ambiente envolvente, mantendo-se ocupados, tendo disponibilidade temporal, da realização de actividades, da auto-realização e da satisfação pessoal. Como refere Debert (1993), é a disponibilidade para aprender e para novas experiências que dá uma identidade ao grupo e uma particularidade ao envelhecimento de cada um.

Cada vez mais os adultos seniores são apresentados como pessoas que depois de “velhos”, defrontam uma nova carreira profissional, ou realizam uma série de actividades, alcançando sonhos antigos que foram adiados em face das obrigações que a vida adulta impõe (Debert, 1993).

### Quadro 2 – Unidade de Contexto: Ambiente

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:14</b> - “...incluídos no meio a que nos inserimos felizes...”	
<b>E2:42</b> - “ E a motivação dos restantes é exactamente a mesma. Quer dizer (pausa) as pessoas procuram, procuram continuar a conviver, a ter uma convivência e uma convivência que seja o mais sã possível...”	
<b>E2:43</b> - “...outras procuram (pausa) se não procuram a parte intelectual, sem querer absorvem-na mas, procuram, vêm essencialmente pela parte física, de manter actividade física...”	4
<b>E3:45</b> - “ Não fazem ideia da paródia que é na camioneta. Ai são momentos muito, muito, muito bons!”	

Segundo McIntyre e Atwal (2007), os seres humanos têm desde sempre procurado ambientes para viver e se desenvolverem de modo a manterem a sua existência. Desde o início dos tempos que têm demonstrado o desejo de participar em actividades de lazer ou procurar oportunidades nas quais o prazer e a diversão sejam alcançados. Deste modo e, pela análise do Quadro 2, verifica-se que a maioria dos participantes faz referência à necessidade de existir um ambiente propício ao alcance da felicidade, que se pode constatar quando referem, “...incluídos no meio a que nos inserimos felizes...”, “E sendo feliz, exactamente!”. Na procura da felicidade está

inerente o ambiente de convívio “*Não fazem ideia da paródia que é na camioneta. Ai são momentos muito, muito, muito bons!*”

**Quadro 3** – Unidade de Contexto: Ocupação

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E4:8</b> - “...o que eu queria era ocupar-me com qualquer coisa.”	<b>6</b>
<b>E4:10</b> - “ Então, quis aprender espanhol.”	
<b>E4:17</b> - “...estava desejando que a universidade abrisse porque eu aqui distraio-me e não se pensa em mais nada.”	
<b>E4:20</b> - “ E pronto, e eu continuo a vir para aqui, estava desejando que abrisse a Universidade outra vez para eu distrair um bocadinho.”	
<b>E4:31</b> - “ O bom nesta vida é não parar, arranjar outra coisa, não deixar de trabalhar porque se mantém a vida ocupada. Ocupada, ou sejam em passeios, ou seja em divertimento, ou seja a trabalhar...”	
<b>E4:46</b> - “...eu já cá estou há muitos anos e nunca mais tiro o curso (risos). Sou daquelas que todos os anos se inscreve.”	

A necessidade de se manter ocupado, como modo de distração e de sentir que tem algo para fazer e, que lhe proporciona interesse, foi referido apenas pelo último entrevistado. Este participante referiu que um dos benefícios do envelhecimento é a ocupação, a vontade de ter qualquer coisa para fazer, “*...o que eu queria era ocupar-me com qualquer coisa.*”, “*...estava desejando que a universidade abrisse porque eu aqui distraio-me e não se pensa em mais nada.*”. Esta ocupação está subjacente ao facto de frequentarem a universidade da terceira idade. Estas universidades surgiram no início do século XXI, como uma resposta social cujo objectivo é criar e dinamizar regularmente actividades culturais, sociais, educacionais e de convívio, em regime não formal (Jacob, 2008).

Manter a mente e o físico ocupado, contribui para que a pessoa se sinta estimulada a aprender e desenvolver novas competências e conhecimentos, assim como reduzir o envelhecimento precoce, como referiu um dos participantes, “*O bom nesta*

*vida é não parar, arranjar outra coisa, não deixar de trabalhar porque se mantém a vida ocupada. Ocupada, ou sejam em passeios, ou seja em divertimento, ou seja a trabalhar...”. Desta forma, o indivíduo sente que o fundamental é as pessoas manterem-se activas para que se sintam plenamente capazes e úteis.*

**Quadro 4 – Unidade de Contexto: Disponibilidade Temporal**

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:4</b> - “...e tenho a disponibilidade de tempo para fazer outras coisas, fora daqui do centro...”	
<b>E1:26</b> - “Cheguei aqui, entrei para esta universidade e vi que tinha tempo livre (pausa).”	<b>2</b>

De acordo com Larousse, citado por Bize e Vallier (1985), o termo “reforma” designa a situação de um indivíduo afastado da vida activa. Bize e Vallier (1985) referem que o reformado passa de uma situação em que existe pouco tempo dedicado às distrações, para outra totalmente oposta, com muito mais tempo livre.

A reforma como consequência do envelhecimento também proporciona benefícios. O facto de o indivíduo passar a ter mais tempo livre, vai favorecer a experiência de novas competências de modo a reestruturar o seu novo papel social, capaz de contribuir para uma satisfação e realização pessoal (Assis, 2002, citado por Vaz, 2008).

Com o avançar da idade e a entrada na etapa de vida velhice, um dos participantes referiu dispor de mais tempo para se dedicar à realização de actividades pelas quais tem preferência e que lhe despertam maior interesse, “...e tenho a disponibilidade de tempo para fazer outras coisas, fora daqui do centro...”. A disponibilidade temporal surge aquando da entrada para a universidade da terceira idade associada ao reconhecimento da existência de tempo livre, “Cheguei aqui, entrei para esta universidade e vi que tinha tempo livre (pausa)”.

**Quadro 5** – Unidade de Contexto: Intensidade de Actividades

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:7</b> - “...nas várias actividades a que, a que estou ligado.”	<b>10</b>
<b>E1:10</b> - “...estar sempre, sempre ocupado e (pausa) sempre ocupado...”	
<b>E1:24</b> - “...às vezes venho para aqui às 10h, ou às 9h30m e saio daqui às 21h, 21h30...”	
<b>E1:35</b> - “...eu ainda dou (pausa) aqui estou 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup> , 4 <sup>a</sup> , 5 <sup>a</sup> . À 6 <sup>a</sup> vou dar três horas de cavaquinho à PT.” [ao pessoal reformado da PT]	
<b>E2:41</b> - “ Eu, actualmente venho 3 vezes por semana...” [à universidade]	
<b>E2:49</b> - “ De maneira que isso dá muito trabalho e, dá para entreter também.” [organização dos encontros com os antigos colegas da tropa]	
<b>E3:3</b> - “ E depois claro vim, no ano seguinte também vim, no ano seguinte também vim...”	
<b>E4:24</b> - “ Venho todos os dias. Venho de 2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> feira.”	
<b>E4:37</b> - “ Depois de almoço, venho para aqui. Eu só venho à tarde para aqui. Só se é necessário vir de manhã é que eu venho de manhã.”	
<b>E4:38</b> - “ Faço o horário de tarde e não tenho horas para entrar e para sair. Ontem, por exemplo, estive cá até às sete horas.”	

Segundo Paúl e Fonseca (2005), a tomada de decisão acerca do uso do tempo livre é de elevada importância para os adultos seniores. A abundância de tempo disponível para se fazer o desejado só faz sentido e tem importância se o indivíduo conseguir desenvolver actividades que lhe dêem satisfação, prazer e sentido de utilidade. Com base na análise do Quadro 5, verificou-se que os participantes pretendem alcançar a felicidade através da realização de inúmeras actividades, “...nas várias actividades a que, a que estou ligado.”, o que os mantém muito ocupados, “...estar sempre, sempre ocupado e (pausa) sempre ocupado...”. Deste modo, e de acordo com o referido pelos entrevistados, estes procuram estar ocupados os vários dias da semana com essas mesmas actividades, “ Venho todos os dias. Venho de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira.”, mas sem a necessidade de cumprir um horário rigoroso, “Faço o horário de tarde e não tenho horas para entrar e para sair. Ontem, por exemplo, estive cá até às sete horas.”.

O tempo livre é essencialmente preenchido na universidade da terceira idade, contudo ainda existe alguma disponibilidade para realizar actividades fora da universidade, “...eu ainda dou (pausa) aqui estou 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup>. À 6<sup>a</sup> vou dar três horas de cavaquinho à PT.” [ao pessoal reformado da PT].

### Quadro 6 – Unidade de Contexto: Auto-Realização

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
E1:2 - “...eu faço o que quero...”	
E1:3 - “...[eu faço o] que gosto...”	
E1:6 - “...de fazer bem pelos outros...” [procura]	
E1:15 - “...fazer felizes os outros...”	
E2:29 - “ É poder escolher.” [vantagens de ser adulto sénior]	
E2:30 - “ Uma delas é o poder de escolha dentro das capacidades actuais (pausa) de ter o poder de escolha daquilo que pretendo fazer e que dantes não tinha tempo para pensar nisso...”	8
E3:32 - “ Olha diria que a vida não é pêra doce, e portanto (pausa) entre os níveis e os desníveis de cada um, tudo depende, tudo depende...”~	
E4:47 - “ Dediquei-me aqui e gosto do meu trabalho.”	

O desejo de auto-realização é considerado por Maslow e outros psicólogos humanistas “como o desejo de tornar real ou passar ao acto o potencial de cada qual, cumprir-se a si próprio, tornar-se aquilo em que o indivíduo pode tornar-se” (Gleitman, 2002, p. 932). Na perspectiva de Maslow, as pessoas providas de auto-realização têm imensas características admiráveis, tais como serem pessoas realisticamente orientadas, aceitarem-se a si próprias e às outras e serem espontâneas (Gleitman, 2002). Consciente ou inconscientemente, todas as pessoas querem alcançar a auto-realização, dado que só assim poderão alcançar o que na realidade querem na essência do seu ser, sendo para isso necessário a presença de alguma qualidade de vida. De acordo com o Bowling (1995), citado por Jacob (2008, p.120) qualidade de vida “é o nível óptimo de funcionamento físico, mental e social e de desempenho, incluindo as relações sociais, percepções da saúde, bom nível de condição física e satisfação com a

*vida e bem-estar*”. Todo o ser humano procura, independentemente da idade, qualidade de vida que é alcançada com a autonomia individual, em que este procura atingir o que considera ser melhor para si, a auto-realização.

Este sentimento verifica-se aquando do desempenho de actividades desejadas, ao ser referido “...*eu faço o que quero...*” e “...*[eu faço o] que gosto...*”. Está também presente quando o participante revela poder fazer o que anteriormente não teve possibilidade, por não ter disponibilidade para tal: “ *Uma delas é o poder de escolha dentro das capacidades actuais (pausa) de ter o poder de escolha daquilo que pretendo fazer e que dantes não tinha tempo para pensar nisso...* ”.

### Quadro 7 – Unidade de Contexto: Satisfação Pessoal

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:1</b> - “...é a melhor fase da minha vida...”	
<b>E1:5</b> - “...ir ao encontro de me divertir...”	
<b>E1:8</b> - “...não tenha dúvida nenhuma que estou a passar agora outra mocidade.”	
<b>E1:19</b> - “...sinto-me satisfeito...”[com a etapa de vida em que se encontra]	
<b>E3:12</b> - “ As vantagens que me traz estar a chegar a esta idade (pausa) é ver a filha numa situação boa, ver os netos bem na vida, e agora estar ainda à espera da outra geração...”	<b>8</b>
<b>E3:24</b> - “ Isso para mim é um orgulho!” [ser a escolhida de 700 alunos]	
<b>E4:18</b> - “ Agora estou satisfeita aqui...”	
<b>E4:19</b> - “... e ainda por cima mais satisfeita estou porque tenho um sobrinho neto que veio viver para minha casa...”	

Tendo por base a Teoria da Actividade, descrita no capítulo 1, o envelhecimento bem-sucedido associado ao alcance de objectivos pessoais, assim como, a satisfação, ocorrem em resultado da participação em actividades familiares e sociais (McIntyre e Atwal, 2007). A satisfação pessoal está relacionada com a aptidão para seleccionar

objectivos adequados à realidade envolvente e à sua possibilidade de realização (Direcção Geral da Saúde, 2008)

No Quadro 7, verifica-se uma satisfação geral face à etapa de vida pela qual os participantes estão a passar – velhice – “...é a melhor fase da minha vida...”, “...sinto-me satisfeito...”[com a etapa de vida em que se encontra], “Agora estou satisfeita aqui...”. Há uma satisfação inerente à presença e acompanhamento de membros da família (descendência) “As vantagens que me traz estar a chegar a esta idade (pausa) é ver a filha numa situação boa, ver os netos bem na vida, e agora estar ainda à espera da outra geração...”, “... e ainda por cima mais satisfeita estou porque tenho um sobrinho neto que veio viver para minha casa...”. O prolongamento da vida, tem consequências ao nível das relações familiares em que se verifica uma convivência mais prolongada com as gerações seguintes. O conferir um maior acompanhamento dos avós no crescimento dos netos e até mesmo dos bisnetos evocado por Fernandes (1997) é também verificado nas unidades de registo do nosso estudo.

Embora os entrevistados se encontrem numa fase de vida já avançada, um dos mesmos sente que está a vivenciar outra mocidade, “...não tenha dúvida nenhuma que estou a passar agora outra mocidade.”

### 3.2. Relevação do Vivido

*“Viva uma vida boa e honrada. Assim, quando você ficar mais velho e pensar no passado, poderá obter prazer uma segunda vez” (Dalai Lama).*

Os adultos seniores devem ver-se com sentimentos positivos de interesse e valorização da sua vivência, da sua experiência, da sua sabedoria, como um elemento activo e precioso numa sociedade (Democracia Aberta, 2008). Da análise dos verbatins (ver apêndice V) emergiram as unidades de contexto, valorização pessoal, postura positiva, selecção de actividades, complemento de actividades e desejo de longevidade que integram esta categoria relevação do vivido, e que são analisadas de seguida.

**Quadro 8** – Unidade de Contexto: Valorização Pessoal

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:38</b> - “...ver pessoas que à partida pensavam que não eram capazes (pausa) e à medida que cada dia que passa, elas viram que aprenderam e que foram capazes.”	<b>10</b>
<b>E2:13</b> - “...devo ter sido dos primeiros homens do marketing que existiu no país.”	
<b>E2:24</b> - “Cheguei a expor no Fonte Nova e algumas exposições que a própria universidade organizava...” [pinturas]	
<b>E3:13</b> - “...acho que valeu a pena ter chegado aqui...”	
<b>E3:15</b> - “...sempre tive foi muita apetência para escrever...”	
<b>E3:25</b> - “Estes convites para mim são uma, bem (pausa) És vaidosa? Sou!”	
<b>E3:31</b> - “Não há ninguém que não seja meu amigo.”	
<b>E4:40</b> - “Eu pelo menos sou amiga de todos.”	
<b>E4:45</b> - “...uma vez, em Espanha eu ganhei um prémio a cantar espanhol, já como sénior.”	
<b>E4:52</b> - “...sou aquilo que se costuma dizer (pausa) “solteirona” (pausa) mas bem vivida!”	

Segundo Paúl e Fonseca (2005), a imagem que o adulto sénior constrói de si deve também ser interpretada à luz dos contextos sociais de existência em que se evidenciam e de toda uma série de variáveis que são factores determinantes para o alcance da satisfação no processo de “transição-adaptação”. Os autores supracitados referem ainda que *“São os sujeitos com um locus de controlo interno que assumem maior responsabilidade pela sua vida (...) e têm um autoconceito mais positivo.”* (p.34) Com base na análise do Quadro 8, depreende-se que os participantes valorizam as experiências vividas, *“...uma vez, em Espanha eu ganhei um prémio a cantar espanhol, já como sénior.”*, o percurso profissional, *“...devo ter sido dos primeiros homens do marketing que existiu no país.”* e, até mesmo a sua personalidade, *“Não há ninguém que não seja meu amigo.”*, *“Eu pelo menos sou amiga de todos.”*, *“...sou aquilo que se costuma dizer (pausa) “solteirona” (pausa) mas bem vivida!”*.

**Quadro 9** – Unidade de Contexto: Postura Positiva

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E3:1</b> - “ Descrevo-me como uma pessoa muito interessada (pausa) em viver, sobretudo agora que estou para ser bisavó (risos)”	<b>6</b>
<b>E3:33</b> - “ Tenho muito boa disposição e reconheço isso...”	
<b>E3:39</b> - “...quando eu não estava em casa, eu tinha que ir a casa dar o almoço a casa, porque nunca fiquei dependente assim, só em caso de doença.” [tinha que ir a casa dar o almoço ao marido que estava doente]	
<b>E4:43</b> - “ Era muito brincalhona...”	
<b>E4:49</b> - “ Fazíamos paródias, eu era muito brincalhona, muito bem-disposta, era sim senhora!	
<b>E4:50</b> - “ É que eu fui sempre uma pessoa muito bem-disposta.”	

O positivismo é um factor essencial para a obtenção de benefícios através do envelhecimento. No conhecimento comum de velhice, “só se envelhece se quisermos”, o que depende do estado de espírito de cada indivíduo e, que é fundamental na forma como se encara a velhice. Uma das formas de repelir a velhice e de manter o interesse pela vida é adoptar um espírito brincalhão, fazer as coisas com alegria, manter contacto com os jovens e querer manter-se jovem (Vaz, 2008).

Através das unidades de registo seleccionadas, verificou-se que os nossos participantes também são pessoas bem-dispostas e divertidas, “ *É que eu fui sempre uma pessoa muito bem-disposta.*”, “ *Fazíamos paródias, eu era muito brincalhona, muito bem-disposta, era sim senhora!*”, “ *Era muito brincalhona...*”, “ *Tenho muito boa disposição e reconheço isso...*”. Um dos entrevistados considera-se uma pessoa interessada, que tem muito gosto pela vida, “ *Descrevo-me como uma pessoa muito interessada (pausa) em viver, sobretudo agora que estou para ser bisavó (risos)*”.

**Quadro 10** – Unidade de Contexto: Selecção de Actividades

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E3:2</b> - “...eu sempre gostei muito de matemática...”	
<b>E3:9</b> - “...tenho muito interesse pelas artes, pelas letras, é por isso que tenho muitos livros escritos...”	<b>3</b>
<b>E4:44</b> - “...gostava de, como é que eu hei-de dizer, gostava de colaborar com os animadores...”	

Em concordância com Paúl e Fonseca (2005), que abordam o interesse dos adultos seniores em realizar as actividades de interesse pessoal, tais como viajar, conviver, colaborar em causas sociais e humanitárias, entre outras, os participantes deste estudo manifestam os seus interesses ao referir “...eu sempre gostei muito de matemática...” e “...*tenho muito interesse pelas artes, pelas letras, é por isso que tenho muitos livros escritos...*”.

**Quadro 11** – Unidade de Contexto: Complemento de Actividades

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:18</b> - “...agora era reviver mas sabendo aquilo que a gente já sabe.”	
<b>E1:20</b> - “ Foi todo um passado que procuramos agora...” [para ter a oportunidade de realizar actividades não alcançadas anteriormente]	
<b>E1:27</b> - “...estou a aproveitá-lo agora!” [o tempo perdido]	<b>5</b>
<b>E1:28</b> - “ Agora estou na fase, tá a ver, estou a fazer aquilo que nunca (pausa) que gostava de ter feito no passado.”	
<b>E2:18</b> - “...a motivação foi fazer coisas que nunca tinha feito.”	

Como referem Paúl e Fonseca (2005), o tempo que o adulto sénior “ganha” com o abandono da vida profissional, tende a ser ocupado por actividades que já antes eram do seu interesse pessoal. Com a análise da presente unidade de contexto, verifica-se uma tentativa de aproveitamento do tempo perdido, “...*estou a aproveitá-lo agora!*” [*o tempo perdido*], no qual procuram realizar o que anteriormente não tiveram

oportunidade, “ *Agora estou na fase, tá a ver, estou a fazer aquilo que nunca (pausa) que gostava de ter feito no passado.*”, “ *...a motivação foi fazer coisas que nunca tinha feito.*”, manifestando até o desejo de reviver um passado mantendo os conhecimentos actuais, “ *...agora era reviver mas sabendo aquilo que a gente já sabe.*”.

**Quadro 12** – Unidade de Contexto: Desejo de Longevidade

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E3:10</b> - “...eu não tenho medo de cá chegar, eu cheguei mesmo, graças a Deus que cá estou (pausa) e quero cá estar mais 20 anos...”	
<b>E4:29</b> - “...eu gostava de ser adulta sem ser sénior (risos). Era para ter mais tempo, ser mais tempo adulta sénior (risos), para voltar para trás e gozar tudo outra vez.”	<b>3</b>
<b>E4:48</b> - “ Vamos lá a ver! Parar é morrer! Vamos lá a ver, que seja bastante longe.”	

A longevidade, compreendida como o tempo de vida de cada espécie, pode facilitar a compreensão de que esta está em transformação, o que vem exigir novos referenciais para o desenvolvimento (Freitas et al, 2006).

O enaltecimento da sua vida, as experiências e as suas vivências contribuem para que a pessoa deseje, sem qualquer tipo de receios, viver mais anos para poder aproveitar a vida novamente, “ *...eu gostava de ser adulta sem ser sénior (risos). Era para ter mais tempo, ser mais tempo adulta sénior (risos), para voltar para trás e gozar tudo outra vez.*”. Os participantes do estudo referiram o imenso gosto em ter a idade que têm, esperando viver ainda muitos anos, “ *...eu não tenho medo de cá chegar, eu cheguei mesmo, graças a Deus que cá estou (pausa) e quero cá estar mais 20 anos...*”.

**3.3. Construção do Conhecimento**

“O Homem é aquilo que sabe.” (Francis Bacon)

A aprendizagem ao longo da vida é um outro aspecto que favorece o envelhecimento saudável, uma vez que contribui para a manutenção das capacidades

cognitivas. Manter-se activo, mesmo após a reforma é uma das formas que mais influencia a manutenção da saúde do adulto sénior nas suas diversas componentes física, psicológica e social (Direcção Geral da Saúde, 2008).

A construção do conhecimento dos participantes deste trabalho de investigação foi efectuada tendo em consideração o percurso pré-reforma, as exigências do ensino antigo, o reflexo na carreira profissional, a reorganização ocupacional, a aprendizagem pós-reforma e a realização de actividades de voluntariado, que são desenvolvidos abaixo.

### Quadro 13 – Unidade de Contexto: Percurso Pré-Reforma

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
E2:1 - "...estive 42 anos empregado..."	9
E2:2 - "...levei quase toda a escala hierárquica até chegar a director de serviços de marketing, logística e comercialização."	
E2:12 - "...cheguei a chefe de serviço."	
E3:26 - " Eu estive lá trinta e três anos e meio..." [no emprego]	
E4:1 - "...fui uma pessoa que trabalhei toda a vida..."	
E4:3 - "...leccionei."	
E4:4 - "...fui empregada num escritório na tesouraria durante 37 anos..."	
E4:5 - " Era professora do ensino básico."	
E4:6 - "...fui empregada de escritório bastante tempo..."	

O percurso profissional até à reforma é um factor contributivo para a construção do conhecimento, que por sua vez influencia o modo como se encara o período vivenciado durante a reforma. Fonseca (2005), citado por Vaz (2008) considera a reforma um acontecimento de vida ou uma situação específica que acontece num determinado momento da vida do indivíduo, induzindo mudanças assinaláveis importantes.

Através da análise das unidades de registo acima referidas, pode-se constatar que os participantes permaneceram por um longo período, no mesmo emprego,

“...estive 42 anos empregado...”, “ Eu estive lá trinta e três anos e meio...” [no emprego], “...fui empregada num escritório na tesouraria durante 37 anos...”, “...fui empregada de escritório bastante tempo...”, o que lhes permitiu evoluir hierarquicamente e, aprofundar conhecimentos nas diferentes áreas, “...levei quase toda a escala hierárquica até chegar a director de serviços de marketing, logística e comercialização.”, “...cheguei a chefe de serviço.”, sendo que de acordo com Vaz (2008), são características positivas dos trabalhadores, a experiência, o conhecimento do trabalho, a consciência profissional e a fidelidade à empresa.

Caradec (2002), citado por Vaz (2008) considera que a existência das pessoas é repartida em três tempos. O primeiro tempo consta da preparação para o trabalho, seguida de um tempo relacionado com a actividade profissional e, terminando com o terceiro tempo dedicado à reforma.

**Quadro 14** – Unidade de Contexto: Exigência do Ensino Antigo

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E2:8</b> - “ Eu fui para a RAAF... era o regime em que os cursos eram mais puxados.”	<b>2</b>
<b>E3:11</b> - “...a primeira prova que fazia era uma conta de somar que vinha desde aqui até aqui, tinha que somar aquilo tudo (risos).”	

Metade dos participantes consideraram que o ensino antigo era muito exigente, “ Eu fui para a RAAF... era o regime em que os cursos eram mais puxados.”, “...a primeira prova que fazia era uma conta de somar que vinha desde aqui até aqui, tinha que somar aquilo tudo (risos).”, o que contribuiu fortemente para a estruturação de um conhecimento mais sólido que, posteriormente, foi benéfico para o seu percurso profissional.

**Quadro 15** – Unidade de Contexto: Reflexo na Carreira Profissional

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E2:6</b> - “ E estive só 2 anos porque fui o primeiro classificado...”	
<b>E2:9</b> - “ Fui para lá para vendas [Sociedade Nacional de Sabões], e depois fui seguindo, na hierarquia fui subindo, mais ou menos rapidamente como tinha boas bases...”	4
<b>E2:10</b> - “...as boas bases facilitam sempre.”	
<b>E2:11</b> - “...como fui subindo na hierarquia, começou-se a tornar muito útil o ter, inclusivamente o ter andado tanto em letras como em ciências...”	

O percurso e a exigência do ensino referido anteriormente reflecte-se no percurso profissional, facilitando por vezes a subida hierárquica, “...como fui subindo na hierarquia, começou-se a tornar muito útil o ter, inclusivamente o ter andado tanto em letras como em ciências...”, “ Fui para lá para vendas [Sociedade Nacional de Sabões], e depois fui seguindo, na hierarquia fui subindo, mais ou menos rapidamente como tinha boas bases...”, “...as boas bases facilitam sempre.”.

**Quadro 16** – Unidade de Contexto: Reorganização Ocupacional

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:9</b> - “...não tenho tanto mais disponibilidade mas procuro sem compromisso...” [procura realizar actividades]	
<b>E2:14</b> - “ Quando ela fechou eu fiquei sem nada para fazer, o que para mim foi muito esquisito.”	
<b>E2:15</b> - “...com esta actividade toda que eu tinha, sentia-me mal.” [deixou de ser activo devido ao acidente]	11
<b>E2:16</b> - “...ouvi falar da existência de uma universidade da terceira idade e eu vim ver como era.”	
<b>E2:17</b> - “...vi que havia uma série de coisas que eu nunca tinha feito e que gostava de experimentar fazer.” [na Universidade]	
<b>E2:19</b> - “...como ficar parado era aborrecido, resolvi começar a tentar	

relembrar...” [conhecimentos adquiridos anteriormente]

**E2:31** - “...tenho mais tempo para pensar e mais tempo para fazer o que nunca fiz (pausa) experimentar novas coisas (pausa) fazer visitas culturais, que também não tinha tempo, e agora tenho.”

**E3:17** - “ Só comecei a escrever quando vim para a Universidade...”

**E3:27** - “...depois reformei-me e foi quando eu vim para aqui.”

**E4:7** - “ Aos 57 anos (pausa) fiz uma negociação com a empresa e saí...”

**E4:16** - “...estive três anos à espera da reforma e vim para aqui...”

Segundo Taylor-Carter e Cook (1995) citado por Paúl e Fonseca (2005), a reforma é um período favorável ao estabelecimento de relações mais próximas com os outros e à realização de actividades que propiciem bem-estar. Ao considerarem a reforma como uma espécie de novo começo, as pessoas sentem-se instigadas a procurar novos objectivos para as suas vidas, os quais acabarão por conceder sentido à existência para além da reforma.

Todos os participantes revelaram a necessidade de se manterem activos, reorganizando a sua vida e procurando uma nova ocupação, “...tenho mais tempo para pensar e mais tempo para fazer o que nunca fiz (pausa) experimentar novas coisas (pausa) fazer visitas culturais, que também não tinha tempo, e agora tenho.”, “...vi que havia uma série de coisas que eu nunca tinha feito e que gostava de experimentar fazer.” [na Universidade]. Quando se depararam com o facto de não terem horários para cumprir, sentiram que era importante adquirir uma ocupação, inscrevendo-se na universidade da terceira idade, “...ouvi falar da existência de uma universidade da terceira idade e eu vim ver como era.”, “...depois reformei-me e foi quando eu vim para aqui.”.

Um dos participantes mencionou que a sua vida mudou totalmente, quando ficou sem actividade profissional, “ Quando ela fechou eu fiquei sem nada para fazer, o que para mim foi muito esquisito.”

**Quadro 17** – Unidade de Contexto: Aprendizagem Pós-Reforma

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:23</b> - “ Agora vamos dançar, tá a ver...”	
<b>E1:29</b> - “ Tenho um acordeão mas também ando a aprender (pausa)”	
<b>E1:30</b> - “To a aprender, to a aprender...”[acordeão]	
<b>E1:31</b> - “Agora o que toco mais é cavaquinho (pausa)”	
<b>E2:20</b> - “...frequentei o inglês...”	
<b>E2:21</b> - “...inscrevi-me em espanhol e inscrevi-me em francês para recapitular e não esquecer...”	
<b>E2:22</b> - “ Para além das três línguas, inscrevi-me em antropologia (pausa) inscrevi-me em antropologia física e cultural.”	
<b>E2:23</b> - “...comecei a pintar, pintar a óleo azulejos e quadros em tela que também nunca tinha feito de maneira que resolvi fazer.”	
<b>E2:25</b> - “ Dediquei-me um bocado também à fotografia...”	
<b>E2:26</b> - “...comecei a frequentar também outras disciplinas, por exemplo, actualmente estou a frequentar ciência política, estou a frequentar cultura musical...”	38
<b>E2:28</b> - “...escrevo também umas coisas.”	
<b>E2:39</b> - “...ginástica fiz, até fiz demais. Fui campeão nacional de andebol e internacional, no Benfica, fui campeão de juniores de voley no Sporting e também fui campeão militar nacional de voley e (pausa) fiquei em terceiro lugar no judo pelo futebol clube do Porto.”	
<b>E2:40</b> - “ O desporto que faço é andar, é andar e tenho uma bicicleta em que às vezes corro contra a bicicleta...”	
<b>E2:45</b> - “ Eu desenhei um medalhão, um medalhão dos 50 anos ... que foi distribuída por todos quando fizemos os 50 anos...”	
<b>E2:46</b> - “ Escrevi-as eu, essas escrevi-as eu, uma série de histórias e demos...”	
<b>E2:48</b> - “ ... e este ano foi uma bota, uma bota da tropa como se usava na altura...em que eu desenhei também a bota como se estivesse velha...”	
<b>E3:5</b> - “...tivemos uma revista muito boa que era para trazer (pausa) que escrevi lá umas coisas naquela altura...”	

**E3:6** - "...depois nas artes..."

**E3:7** - "...no português, na licenciatura, tínhamos muitas antologias..."

**E3:8** - "...entrámos nas antologias, tenho muitas antologias onde entrei..."

**E3:34** - "Actualmente escrevo livros..."

**E3:35** - "...frequento a Universidade, frequentando literatura, cultura, comunicação, plantas e os descobrimentos..."

**E3:36** - "...sociologia, antropologia, categoria poética, história..."

**E3:41** - "Ainda aqui há tempos estávamos aqui a ver todos um vídeo e passamos filmes..."

**E3:42** - "...fizemos umas visitas..."

**E3:43** - "Também fazemos muitos passeios através daqui da Universidade, também fazemos."

**E3:44** - "...passeios que eu organizei (pausa) então depois almoçamos (pausa). É que tem mais outra coisa, é que faço as rifas e sai sempre."

**E4:2** - "...estudei..."

**E4:9** - "Sempre gostei muito de viajar."

**E4:11** - "Primeiro estive numa academia..."

**E4:12** - "...onde eu aprendi esperanto, aprendi história da música, história de arte, e cá estão as disciplinas de que eu gostava imenso..."

**E4:13** - "...eu vim para aqui para aprender espanhol..."

**E4:14** - "Cheguei a ter aulas lá e aqui." [na academia e na universidade]

**E4:22** - "Mas já participei em algumas aulas aqui, sempre! De espanhol, canto coral..."

**E4:23** - "...pertencia ao coro, tínhamos uma tuna de espanhol que só cantava em espanhol, a espatuna..."

**E4:25** - "Pois, e eu tenho aproveitado. Só em viagens eu tenho aproveitado bem!"

**E4:27** - "Mas há algumas e, as que há, eu aproveito, eu aproveito..." [viagens]

**E4:41** - "...eu que fazia férias, todos os anos ia ao turismo sénior."

Segundo Democracia Aberta (2008), o tempo livre consequente da entrada na reforma, deve ser proveitosamente preenchido, havendo lugar para outros tipos de aprendizagens. Assim e, de encontro ao referido, os participantes deste estudo procuram adquirir novos conhecimentos através da realização de novas actividades, *“To a aprender, to a aprender...”[acordeão]*, *“ Para além das três línguas, inscrevi-me em antropologia (pausa) inscrevi-me em antropologia física e cultural.”*, *“...frequento a Universidade, frequento literatura, cultura, comunicação, plantas e os descobrimentos...”*, pelas quais desenvolvem interesse, uma vez que antes, não havia surgido a oportunidade, pelo facto de terem vidas profissionais e pessoais demasiado ocupadas ou por outras questões inerentes. Com a entrada na reforma e consequentemente na universidade da terceira idade, os adultos seniores decidiram experimentar novas actividades de modo a alcançar desejos antigos e, nesta sequência, se auto-realizarem, *“...comecei a pintar, pintar a óleo azulejos e quadros em tela que também nunca tinha feito de maneira que resolvi fazer.”*, *“...eu vim para aqui para aprender espanhol...”*.

Os participantes nunca tinham experimentado antes muitas das actividades que estão a desenvolver actualmente, na universidade que frequentam, mas como referiram nas entrevistas estão muito satisfeitos, *“...onde eu aprendi esperanto, aprendi história da música, história de arte, e cá estão as disciplinas de que eu gostava imenso...”*.

Um estudo feito por Withnall e Thompson (2003) citado por McIntyre e Atwall (2007), concluiu que uma grande variedade de diferentes influências têm um grande impacto sobre o apreendido das actividades das pessoas na velhice. Os indivíduos são interessados num conjunto variado de tópicos, definindo o apreendido com uma actividade informal associada a uma gama de resultados positivos, que incluem a auto-satisfação, estimulação intelectual, o prazer e a diversão.

A capacidade inata de aprender uma actividade depende dos factores cognitivos, não sendo a aquisição de novos conhecimentos vista como prioritária pelos adultos seniores, que avaliam diversão e qualidade de vida através da participação como mais importantes. No entanto, a participação no apreendido não é influenciada apenas pela

disponibilidade de oportunidades, mas também pelos assuntos sociais tais como aulas, cultura e experiência passada (McInture e Atwall, 2007).

**Quadro 18** – Unidade de Contexto: Actividades de Voluntariado

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<p><b>E2:27</b> - "...faço parte do júri da parte artística daqui, e não só. Fui convidado também pela junta..."</p>	
<p><b>E2:38</b> - "...fui professor aqui de um grupo que arranjei cá, chamado grupo dos segréis e o grupo dos segréis é poesia."</p>	
<p><b>E3:4</b> - "...fiz parte do Concelho Directivo aqui da Universidade..."</p>	
<p><b>E3:40</b> - "...sou delegada das turmas, sou delegada da turma de comunicação, sou delegada de turma de (pausa) história, de maneira que ahhh quando o professor de comunicação não está, sou eu que dou, quando não está o professor de literatura sou eu que dou."</p>	7
<p><b>E4:15</b> - "...integrei-me aqui assim na secretaria onde sou tesoureira (pausa) e a minha vida tem sido trabalhar aqui."</p>	
<p><b>E4:21</b> - "Pertença ao Concelho Directivo."</p>	
<p><b>E4:32</b> - "...como é o meu caso aqui que pratico voluntariado (pausa) eu aqui assim estou como voluntária..." [na Universidade]</p>	

O trabalho voluntário pode ser um elemento fundamental para a promoção da sociabilidade, uma vez que desenvolve o sentido de pertença a uma comunidade, o sentimento de ajuda e de se sentir útil, afectando favoravelmente a auto-estima e a saúde, sendo assim uma excelente forma de promover o envelhecimento saudável (Direcção Geral da Saúde, 2008). De acordo com o Artigo nº2 da Lei n.º 71/98 de 3 Novembro do Voluntariado, *“Voluntariado é o conjunto de acções de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projectos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas.”*

Na sua maioria, os participantes do estudo mencionaram praticar voluntariado, tendo sido convidados para tal, visto que esta actividade está ligada à universidade da terceira idade que frequentam, sendo que uns fazem parte do Concelho Directivo, “...fiz parte do Concelho Directivo aqui da Universidade...”, “Pertença ao Concelho Directivo.” e, outros estão ligados ao júri da parte artística da mesma, “...faço parte do júri da parte artística daqui, e não só. Fui convidado também pela junta...”.

Um dos adultos seniores que participou no estudo referiu ter a responsabilidade de dar as aulas quando o professor falta, “...sou delegada das turmas, sou delegada da turma de comunicação, sou delegada de turma de (pausa) história, de maneira que ahhh quando o professor de comunicação não está, sou eu que dou, quando não está o professor de literatura sou eu que dou.”, e, outro mencionou que trabalha na tesouraria da universidade da terceira idade, “...integrei-me aqui assim na secretaria onde sou tesoureira (pausa) e a minha vida tem sido trabalhar aqui.”. Sendo actividades de voluntariado, nenhum dos participantes recebe qualquer remuneração pelas funções exercidas.

### 3.4. Valorização do Conhecimento

*“Tudo tem seu tempo e até certas manifestações mais vigorosas e originais entram em voga ou saem de moda. Mas a sabedoria tem uma vantagem: é eterna” (Baltasar Gracián).*

De acordo com Debert (1993), o idoso é detentor de uma experiência única, que deve ser transmitida aos mais jovens, sendo a sua sabedoria considerada como um privilégio. A aquisição de saberes ao longo do ciclo vital, a partilha de conhecimentos e a proximidade intergeracional, são considerados pelos participantes deste estudo, contributos para a valorização do conhecimento.

**Quadro 19** – Unidade de Contexto: Aquisição de Saberes ao Longo do Ciclo Vital

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:11</b> - “...primeiro é saber mais.” [vantagem de ser adulto sénior]	
<b>E1:13</b> - “ Terceiro (pausa) é irmos envelhecendo, pronto, envelhecendo ou ir passando os anos, adquirindo outros conhecimentos...” [vantagem de ser adulto sénior]	
<b>E2:36</b> - “... as pessoas vão absorvendo culturalmente (pausa) vão absorvendo a pouco e pouco, conhecimentos.” [os alunos da universidade]	<b>5</b>
<b>E4:30</b> - “ Os conhecimentos que vamos adquirindo ao longo dos anos, isso também conta muito!”	
<b>E4:34</b> - “...também estou como ela: Mais vale velho aprender, que burro morrer!”	

Segundo Jacques Delors, citado por Democracia Aberta (2008), os conhecimentos que cada pessoa adquire no início da vida não são suficientes, sendo necessário aproveitar e explorar desde o início até ao final da vida, todas as oportunidades para actualizar, aprofundar, enriquecer e adaptar-se a um mundo em mudança.

A melhor forma de o adulto sénior transpor para o futuro a experiência adquirida e ao mesmo tempo de se manter em aprendizagem constante, é realizando actividades que sejam veículo de aplicação da experiência e instrumentos de enriquecimento intelectual e de aquisição de novos saberes e experiências. As aquisições formativas alcançadas não são suficientes, pelo que é fundamental a actualização contínua dos saberes (Democracia Aberta, 2008). Existe uma valorização dos conhecimentos adquiridos, pelo que os participantes procuram alcançar saberes ao longo do ciclo vital. Os participantes deste estudo consideram como vantagens de ser sénior, o terem e o adquirirem mais conhecimentos, “...primeiro é saber mais.” [vantagem de ser adulto sénior], “ Terceiro (pausa) é irmos envelhecendo, pronto, envelhecendo ou ir passando os anos, adquirindo outros conhecimentos...” [vantagem de ser adulto sénior].

Um dos entrevistados valoriza a necessidade de aquisição de conhecimentos, independentemente da idade em que se encontra, “...*também estou como ela: Mais vale velho aprender, que burro morrer!*”. A capacidade de se adquirir novos conhecimentos e aptidões não deve estar relacionada com a idade cronológica do indivíduo, sendo por isso, importante estimular e fazer com que os indivíduos se sintam incentivados de modo a procurar novas aprendizagens.

Segundo Berger e Mailloux-Poirier (1995), aprender é essencial para a recuperação ou manutenção da saúde mental, devendo por isso ser feitos esforços de modo a manter a pessoa idosa num ambiente de aprendizagem.

**Quadro 20** – Unidade de Contexto: Partilha de Conhecimentos

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:12</b> - “ Segundo, ensinar aos mais jovens aquilo que aprendemos.” [vantagem de ser adulto sénior]	
<b>E1:16</b> - “...procurando transmitir e receber...”	
<b>E1:17</b> - “...eu dar os meus conhecimentos e receber os dos outros.”	
<b>E1:22</b> - “ Também dão bons conhecimentos, também transmitem.” [os jovens]	
<b>E1:25</b> - “...depois vou lá para baixo, para os meninos dar aulas de cavaquinho.”	
<b>E1:32</b> - “...estou aqui, dou as aulas aos meninos...”	
<b>E1:34</b> - “...transporto-me sempre à idade deles.” [para melhor os compreender e assim transmitir os conhecimentos de modo a que eles compreendam mais facilmente]	<b>10</b>
<b>E2:34</b> - “ Começa a haver trocas de impressões (pausa) como grande parte das aulas, inclusivamente os que têm cultura de nível mais alto tendem (pausa) a interpelar os professores que são voluntários.”	
<b>E2:35</b> - “ O professor está a expor e entretanto começam a aparecer perguntas que são pessoas que sabem (pausa) e as perguntas são muito pertinentes...”	
<b>E2:37</b> - “...o que eu sei actualmente de azulejaria foi-me ensinado por um (pausa) um colega que nós cá tínhamos...”	

Os adultos seniores devem manter desperta a sua vitalidade e viver dignamente uma vida que se prolonga, consciencializando-se do que podem transmitir às gerações mais novas. A experiência e o saber acumulados que a idade proporciona, são uma mais-valia. Assim, os jovens podem encontrar nestes a ajuda própria da sua experiência, tirando daí benefícios (Democracia Aberta, 2008). Deste modo e, através da análise do Quadro 14, é visível o interesse e o gosto em partilhar os conhecimentos que os participantes têm relativamente aos mais jovens, ou seja, gerações posteriores, “...depois vou lá para baixo, para os meninos dar aulas de cavaquinho.”, “ Segundo, ensinar aos mais jovens aquilo que aprendemos.” [vantagem de ser adulto sénior], e receber dos mesmos, novos conhecimentos, “ Também dão bons conhecimentos, também transmitem.” [os jovens], existindo assim, uma partilha inter-geracional de conhecimentos. Verifica-se também a existência de uma troca de saberes intra-geracional, uma vez que um dos participantes mencionou que “...o que eu sei actualmente de azulejaria foi-me ensinado por um (pausa) um colega que nós cá tínhamos...”.

Dentro da mesma geração, existem diferentes níveis de conhecimentos, o que faz com que alguns alunos tenham mais à vontade e capacidade para discutir determinados assuntos com os professores da universidade da terceira idade. O que revela a presença de vários níveis culturais na mesma geração, “ Começa a haver trocas de impressões (pausa) como grande parte das aulas, inclusivamente os que têm cultura de nível mais alto tendem (pausa) a interpelar os professores que são voluntários. ”

#### Quadro 21 – Unidade de Contexto: Proximidade Intergeracional

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E1:21</b> - “ Numa casa destas onde predominam os sexagenários e os octogenários, a gente tem de aturar aqui jovens destes, não é? (risos)”	
<b>E1:33</b> - “...tenho encanto em ver a rebeldia deles ...” [dos meninos]	
<b>E4:28</b> - “ E é bom, para conhecer sítios novos e a juventude, e conhecer a juventude que também é bom.”	4
<b>E4:51</b> - “ Eu gosto muito de conviver com a juventude, gosto, gosto.”	

De acordo com Democracia Aberta (2008), a tradicional imagem do idoso inactivo é cada vez mais substituída pela imagem dos adultos seniores dinâmicos, reunidos em grupos intergeracionais, o que se pode verificar nas unidades de registos abaixo transcritas em que é notório o gosto e o prazer, “...tenho encanto em ver a rebeldia deles ...” [dos meninos], que existe no convívio com a juventude, “ Eu gosto muito de conviver com a juventude, gosto, gosto.”. A presença de pessoas mais jovens no mesmo ambiente promove a reminiscência.

### 3.5. Afectos

*“Não há nada mais gratificante do que o afecto correspondido, nada mais perfeito do que a reciprocidade de gosto e a troca de atenções” (Marcus Cícero).*

Guerreiro citado por Debert (1993) considera que a Universidade Sénior proporciona aos seus alunos a possibilidade de ampliar o círculo de amizades com um grupo específico de pessoas especialmente, com aquelas interessadas em ampliar a sua educação. De acordo com a Democracia Aberta (2008), os adultos seniores devem procurar constantemente novos relacionamentos, apelando e transmitindo afectos, promovendo interesse por si e pelos outros, transmitindo-lhes o seu apoio e solidariedade.

Com base na análise dos verbatins das entrevistas, que vai de encontro com o acima explanado, emergiram as unidades de contexto manutenção das amizades antigas e estabelecimento de novas relações, que integram a categoria afectos.

#### Quadro 22 – Unidade de Contexto: Manutenção das Amizades Antigas

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
E2:44 - “ Fazemos almoços todos os anos desde que saímos da tropa. Quem organiza os almoços sou eu. De maneira que é outra actividade que tenho...”	
E2:47 - “...no ano seguinte demos um livro só de fotografias do antes e depois. Conseguimos arranjar as fotografias da entrada da tropa e de como é que estamos agora, para comparar...”	2

Na velhice, a amizade é mais heterogénea, isto é, para além de amigos mesmo sexo tem-se amigos do sexo oposto, estando presente o saudosismo relativamente às amizades do passado (Shea, Thompson e Blieszner, 1988, citado por Souza e Garcia, 2008). Os amigos, juntamente com os familiares são provavelmente os elementos mais importantes da rede social do adulto sénior. O envelhecer provoca mudanças relativamente a estas relações no que concerne à estrutura de base e do papel social que desempenham (Hinde, 1997, citado por Souza e Garcia, 2008).

Um dos participantes evidenciou a preocupação em conservar as amizades feitas anteriormente, através da organização de almoços de convívio “ *Fazemos almoços todos os anos desde que saímos da tropa. Quem organiza os almoços sou eu. De maneira que é outra actividade que tenho...*” e, da distribuição de lembranças, “ *...no ano seguinte demos um livro só de fotografias do antes e depois. Conseguimos arranjar as fotografias da entrada da tropa e de como é que estamos agora, para comparar...*”.

#### Quadro 23 – Unidade de Contexto: Estabelecimento de Novas Relações

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
E2:33 - “...convivência que viram quando saem das aulas...”	
E3:28 - “ Então aqui encontrei os tais amigos, professores, somos todos amigos, não há dúvida...” [na Universidade]	
E3:30 - “ Arranjei muitos amigos cá, muitos!” [na universidade]	
E4:35 - “ Gosto de conviver...”	
E4:36 - “...tenho as minhas amizades com quem convivo.”	7
E4:39 - “...dou-me bem com toda a gente, não tenho inimigos, falo a toda a gente...”	
E4:42 - “ E, eu arranjava sempre maneira de (pausa) nas noites de convívio, estar sempre presente.”	

A frequência da universidade da terceira idade proporciona aos adultos seniores bons momentos de convívio e a conquista de novas amizades, “ *...convivência que viram quando saem das aulas...*”, e a aquisição de novas amizades, “ *Então aqui*

*encontrei os tais amigos, professores, somos todos amigos, não há dúvida...*” [na Universidade]. Contudo, não é apenas na universidade que se estabelecem outras amizades. Um dos participantes referiu que sempre procurou estar sempre presente em convívios, “*E, eu arranjava sempre maneira de (pausa) nas noites de convívio, estar sempre presente.*”.

### 3.6. Ambiente Favorável

*“A inteligência é o único meio que possuímos para dominar os nossos instintos”* (Sigmund Freud).

A motivação e os elogios por parte dos outros contribuem neste caso para a existência de um ambiente favorável. Esta categoria é constituída pelas unidades de contexto incentivo e valorização externas, consideradas contributos para os benefícios do envelhecimento.

#### Quadro 24 – Unidade de Contexto: Incentivo Externo

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E3:14</b> - “...os meus primos logo em pequenina ensinaram-me a dizer poesia e então punham-me em cima da mesa a dizer poesia.”	
<b>E3:18</b> - “ Não é uma questão de tempo nem de disponibilidade é porque tinha incentivo...” [para escrever]	4
<b>E3:19</b> - “...ele [o professor] diz-me assim para mim de choque “Maria, quando é que aparece um livro seu com as crónicas que tem escrito para a Comarca?””	
<b>E3:20</b> - “...o livro foi ele que me entusiasmou...” [professor da Universidade]	

Um dos participantes identifica a motivação por parte de terceiros como um incentivo à execução de uma nova actividade, a escrita, “*...ele [o professor] diz-me assim para mim de choque “Maria, quando é que aparece um livro seu com as crónicas que tem escrito para a Comarca?”*”, “*...o livro foi ele que me entusiasmou...*” [professor da Universidade]. O incentivo externo por parte dos primos e de um professor, contribui para que o adulto sénior desenvolvesse o gosto pela literatura, sendo que o último o incentivou a escrever um livro.

**Quadro 25** – Unidade de Contexto: Valorização Externa

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E2:32</b> - “ Eu gosto mais de chamar sénior, os espanhóis chamam maiores, são os maiores.”	
<b>E3:21</b> - “...tenho cá um outro colega que é capitão que me disse que “Só a Maria é que descreveria assim a morte dele, o enterro dele””	
<b>E3:22</b> - “ E isso para mim, descrito por mim (pausa), isso é o que eu vi, mas o meu colega diz que só eu é que poderia ver isto assim.”	
<b>E3:23</b> - “...ele fez-me um prefácio para o meu livro porque diz que entre pessoas que aqui conheceu a Maria distinguiu-se ...” [o professor]	<b>7</b>
<b>E3:29</b> - “...o meu professor quando me vê diz “lá vem ela, traz pilhas novas”. (risos)”	
<b>E3:37</b> - “...um amigo, o ano passado quando eu aqui cheguei, o que é que ele tinha para fazer, uma homenagem à Maria.”	
<b>E3:38</b> - “ A Maria é aquela pessoa que está sempre pronta...”	

A valorização externa constitui um forte contributo para a criação de um ambiente favorável à realização pessoal. É importante que os indivíduos se sintam motivados enaltecidos pelos outros, “...um amigo, o ano passado quando eu aqui cheguei, o que é que ele tinha para fazer, uma homenagem à Maria.”, ao mesmo tempo que são reconhecidos pelo seu trabalho, “...tenho cá um outro colega que é capitão que me disse que “Só a Maria é que descreveria assim a morte dele, o enterro dele””.

Através das unidades de registo acima transcritas, é possível observar a existência de preferências relativamente à designação da sua própria geração, “ *Eu gosto mais de chamar sénior, os espanhóis chamam maiores, são os maiores.*”, assim como a determinadas áreas científicas, “...eu sempre gostei muito de matemática...”.

**Quadro 26** – Unidade de Contexto: Suporte Social

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
E1:36 - “... hoje qualquer organismo destes tem secções de apoio aos reformados.”	
E1:37 - “...ela dá muito apoio. Portanto, a instituição, dá apoio, faz instalações e proporciona-lhe bem-estar (pausa) aos funcionários.” [A PT]	2

“O envelhecimento da população é, antes de tudo, uma história de sucesso para as políticas de saúde pública, assim como para o desenvolvimento social e económico do mundo” (Organização Mundial de Saúde, 2005, p.8). Actualmente, com o aumento da esperança média de vida existem cada vez mais idosos, o que leva as empresas a criar unidades de apoio aos reformados. Segundo Guillemard (1972), citado por Jacob (2008, p. 120) reformados “São as pessoas que foram afastadas do circuito de produção onde estavam envolvidas”. Ao referir “... hoje qualquer organismo destes tem secções de apoio aos reformados.”, o participante enaltece o interesse que os organismos revelam pelas pessoas reformadas. Verifica-se um crescente aumento da preocupação com o envelhecimento demográfico e a consequente promoção de actividades. Existe o reconhecimento por parte de um dos participantes em relação ao apoio proporcionado por umas dessas instituições, “...ela dá muito apoio. Portanto, a instituição, dá apoio, faz instalações e proporciona-lhe bem-estar (pausa) aos funcionários.” [A PT].

### 3.7. Ambiente Desfavorável

“No meio de qualquer dificuldade encontra-se a oportunidade”  
(Albert Einstein).

Embora a presente categoria revele uma conotação negativa, surge como contributo para os benefícios do envelhecimento, dado que os participantes conseguiram ultrapassar com sucesso as influências negativas no percurso de vida, a interrupção do ciclo escolar, a perda de elementos significativos e a inactividade.

**Quadro 27** – Unidade de Contexto: Influências Negativas no Percorso de Vida

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E2:3</b> - "...a minha família queria que eu fosse para ciências..."	
<b>E3:16</b> - "...o meu professor depois dizia que eu me devia formar em matemáticas, a outra dizia que era em português, o meu tio que é médico dizia que eu devia ser médica, o pai do meu pai que era juiz dizia que eu devia ir para advocacia e pronto depois acabei por ficar em (pausa) estou aqui como oficial principal do I.A.N.T."	<b>2</b>

Com base na análise do Quadro 27, pode-se observar que os participantes foram sujeitos a certas influências negativas por parte das respectivas famílias e professores, ao nível da sua escolaridade e carreira profissional. Contudo, nenhum dos adultos seniores se deixou influenciar tendo tomado as suas próprias decisões, como se pode constatar na seguinte unidade de registo, *"...o meu professor depois dizia que eu me devia formar em matemáticas, a outra dizia que era em português, o meu tio que é médico dizia que eu devia ser médica, o pai do meu pai que era juiz dizia que eu devia ir para advocacia e pronto depois acabei por ficar em (pausa) estou aqui como oficial principal do I.A.N.T."*

O facto de o indivíduo ser influenciado por outrem, pode ser prejudicial ao seu desenvolvimento e conseqüentemente, acarretar desvantagens durante o seu percurso de vida. Cada ser humano deve ter o direito de efectuar as suas próprias decisões e vontades para que se sinta realizado. O conseguir ultrapassar as influências negativas, contribuiu para os benefícios do envelhecimento.

**Quadro 28** – Unidade de Contexto: Interrupção do Ciclo Escolar

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E2:4</b> - “...a meio do ano lectivo (pausa) fui chamado de repente porque se tinha dado a invasão em 1954, a invasão de um enclave que havia na Índia e que pouca gente actualmente sabe, especialmente da vossa idade, que era o enclave de Nagar-Aveli.”	3
<b>E2:5</b> - “...mesmo a meio do ano, cortou as pernas à maior parte dos que estavam a tirar cursos, inclusivamente aos que já estavam em faculdade, aos que ainda não tinham entrado em faculdade e nesse ano iam fazer o exame para entrar na faculdade.”	
<b>E2:7</b> - “ O resultado disto veio interromper em absoluto o estudo...” [o ter de ir para a tropa]	

Relativamente à unidade de contexto Interrupção do Ciclo Escolar, um dos participantes mencionou que esta aconteceu devido a exigências do serviço militar, “...a meio do ano lectivo (pausa) fui chamado de repente porque se tinha dado a invasão em 1954, a invasão de um enclave que havia na Índia e que pouca gente actualmente sabe, especialmente da vossa idade, que era o enclave de Nagar-Aveli.”, o que afectou muitos outros indivíduos também, “...mesmo a meio do ano, cortou as pernas à maior parte dos que estavam a tirar cursos, inclusivamente aos que já estavam em faculdade, aos que ainda não tinham entrado em faculdade e nesse ano iam fazer o exame para entrar na faculdade.”. Este é um facto que se tornou desvantajoso para o adulto sénior, uma vez que prejudicou a sua aprendizagem e desenvolvimento da sua capacidade intelectual. No entanto, contribuiu para o seu percurso de vida.

**Quadro 29** – Unidade de Contexto: Perda de Elementos Significativos

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E4:26</b> - “...desde que me reformei que tenho feito algumas viagens (pausa) por exemplo, a última (pausa) bom, agora tenho viajado só cá dentro porque as viagens que eu fazia era sempre acompanhada por outra pessoa.”	1

Segundo Pinto (2007), existem determinadas situações na velhice, tais como a perda da pessoa amada ou de um amigo, que são frequentes, podendo precipitar o declínio físico, assim como agravar uma doença. No entanto, e de acordo com Debert (1993), nesta fase da vida, o adulto sénior tem menos medo da morte, dado que, a força do espírito substitui a força do corpo. Segundo Paúl e Fonseca (2005), no processo de envelhecimento, a adaptação implica a compensação de perdas através do recurso a novas estratégias de pensamento e de resolução de problemas, que reflectem bem a experiência de vida de cada um.

Através da análise do Quadro 29, verifica-se que há uma circunstância que influencia negativamente o processo de envelhecimento do adulto sénior. Ao ser referido, “...desde que me reformei que tenho feito algumas viagens (pausa) por exemplo, a última (pausa) bom, agora tenho viajado só cá dentro porque as viagens que eu fazia era sempre acompanhada por outra pessoa.”, o participante mostra que a perda de uma pessoa querida o conduziu à reorganização da sua vida.

Este tipo de acontecimentos pode ter uma grande influência no modo como as pessoas encaram a vida e, de alguma forma influenciar o seu estilo de vida. A perda de uma pessoa que é muito importante para outra, pode prejudicar o seu envelhecimento. No entanto, e pela análise da unidade de registo acima, verifica-se que o entrevistado continua a ter uma participação activa na sociedade envolvente e a promover as relações interpessoais o que demonstra a sua adaptação a uma nova situação.

### Quadro 30 – Unidade de Contexto: Inactividade

UNIDADES DE REGISTO	U.E.
<b>E4:33</b> - “ Eu lembro-me da minha avó que passava todos os dias sentadinha numa cadeirinha à espera (pausa) à espera de quê? Não, não pode ser assim. Parar é morrer!”	<b>1</b>

A idade da reforma tem consequências diferentes em cada pessoa, o que significa que, se por um lado existem adultos seniores que após a reforma continuam a ter uma vida social activa, por outro, a realidade mostra-nos que a maioria acaba por

cair na inactividade e no desinteresse (Ribeirinho, 2005). No entanto, esta última situação não se verifica neste estudo, uma vez que todos os participantes se mantêm activos após a reforma. A inactividade é considerada uma barreira ao envelhecimento, dado que limita e reduz as capacidades do indivíduo. É, extremamente importante que as pessoas se mantenham activas e que promovam o seu bem-estar. Muitas vezes o comportamento e a postura de gerações mais velhas, tais como os avós, conduz à reflexão e desejo de no futuro adoptar uma atitude diferente, o que se verifica neste estudo quando um dos participantes refere “ *Eu lembro-me da minha avó que passava todos os dias sentadinha numa cadeirinha à espera (pausa) à espera de quê? Não, não pode ser assim. Parar é morrer!*”.



## CONCLUSÃO

A elaboração deste trabalho surgiu no âmbito do VI Curso de Licenciatura em Enfermagem.

O tema escolhido para a realização deste estudo de investigação foi “**Benefícios do Envelhecimento: Perspectiva do Adulto Sénior**” no qual se pretendeu descobrir quais os benefícios que os adultos seniores consideram existir em todo o processo de envelhecimento e nesta etapa de vida que estão a vivenciar, a velhice.

Deste modo, pretendeu-se com a elaboração deste trabalho responder à seguinte questão, “*Quais os benefícios do envelhecimento percebidos pelo adulto sénior?*”, e dar resposta ao objectivo geral do presente estudo que foi identificar os benefícios do envelhecimento na perspectiva da pessoa idosa.

Optou-se por um estudo exploratório-descritivo de nível I, de paradigma qualitativo, de forma a descobrir e clarificar conceitos e a compreender o fenómeno em estudo, através da compreensão e descrição das experiências vividas pelos participantes.

A população eleita compreende os adultos seniores que frequentam a Universidade de Lisboa para a Terceira Idade e, cuja amostra não-probabilística intencional, foi constituída por quatro participantes.

Na colheita de dados utilizou-se a entrevista semi-estruturada áudio-gravada, tendo todos os participantes sido previamente contactados de modo a que fossem elucidados e esclarecidos sobre o estudo. No momento da entrevista foram obtidos os respectivos consentimentos informados. Para o tratamento e análise de dados foi escolhida a análise de conteúdo, segundo as indicações de Vala, o qual segue a linha de Bardin.

Através da leitura das entrevistas seleccionámos os verbatins dos quais destacámos as unidades de registo que foram quantificadas em unidades de enumeração. As unidades de registo foram agrupadas em unidades de contexto, tendo emergido seis categorias - Procura de Felicidade, Relevação do Vivido, Construção do Conhecimento, Valorização do Conhecimento, Afectos e Ambiente Favorável -, inerentes a aspectos

positivos do envelhecimento. Destacou-se ainda uma outra categoria – Ambiente Desfavorável que, não sendo considerada um benefício do envelhecimento, foi uma mais-valia e contribuiu para a experiência de vida dos adultos seniores.

A primeira categoria correspondente à Procura de Felicidade integra os factores que contribuem para os benefícios envelhecimento: ambiente, ocupação, disponibilidade temporal, intensidade de actividades, auto-realização e satisfação pessoal. Apenas o factor de intensidade de actividades foi identificado pelos quatro participantes.

Na segunda categoria que corresponde à Relevação do Vivido estão integrados os factores: valorização pessoal, postura positiva, selecção de actividades, complemento de actividades e desejo de longevidade. Destes factores, apenas a valorização pessoal foi identificada por todos os participantes.

O percurso pré-reforma, a exigência do ensino antigo, o reflexo na carreira profissional, a reorganização ocupacional, a aprendizagem pós-reforma e as actividades de voluntariado fazem parte da terceira categoria, Construção do Conhecimento, que é um dos factores identificados pelos adultos seniores como sendo positivo para o envelhecimento. Somente a reorganização ocupacional e a aprendizagem pós-reforma foi reconhecida por todos os participantes.

Na quarta categoria, Valorização do Conhecimento, estão implícitos os factores, aquisição de saberes ao longo do ciclo vital, a partilha de conhecimentos e a proximidade intergeracional em que nenhum destes foi considerado pela totalidade dos adultos seniores que participaram no estudo.

A quinta categoria corresponde aos Afectos e integra os seguintes factores que contribuem para o envelhecimento bem-sucedido: manutenção de amizades antigas e estabelecimento de relações. Este último foi apenas mencionado pelo primeiro participante.

O incentivo externo, a valorização externa e o suporte social são factores que fazem parte da sexta categoria emergida, Ambiente Favorável. Nas duas primeiras unidades de contexto referidas, não foram identificadas apenas pelo último participante

e, relativamente ao suporte social, o primeiro participante foi o único que não fez qualquer referência.

A sétima e última categoria corresponde ao Ambiente Desfavorável e diz respeito às influências negativas no percurso de vida, à interrupção do ciclo escolar, à perda de elementos significativos e à inactividade. Estes são os únicos factores referidos pelos participantes do estudo que não são considerados como aspectos positivos do envelhecimento, mas que são “obstáculos” ultrapassados que contribuíram para o seu alcance.

De modo a se elaborar uma discussão inerente aos resultados obtidos, surgiu a necessidade de se efectuar uma pesquisa bibliográfica, que complementou estes mesmos resultados.

Os objectivos inicialmente propostos foram atingidos, assim como a questão de investigação a que nos propusemos responder, dado que conseguimos identificar os factores que os adultos seniores consideram ser benéficos para o envelhecimento e os benefícios inerentes a este processo. Através da análise dos dados recolhidos foi possível conhecer as experiências de vida dos participantes que enquadram este fenómeno.

Com o conhecimento dos factores que contribuem para o envelhecimento bem-sucedido, espera-se que os profissionais de saúde, mais precisamente os enfermeiros, tenham uma prestação de cuidados mais dirigida às considerações da população idosa e, que desta forma desenvolvam técnicas indicadas para estes mesmos cuidados.

O envelhecimento não tem que ser visto como algo depreciável mas sim como um processo que signifique ter ainda objectivos de vida e permanecer interessado na vida.



## IMPLICAÇÕES E LIMITAÇÕES

*“Cada estudo tem implicações em investigações futuras, quer sejam novas questões a explorar, a melhoria dos instrumentos de medida ou a replicação do estudo com outras populações ou noutros contextos, o que fornece também sugestões para a implementação dos resultados na prática profissional.” (Fortin, 2003, p.337).*

Dado o acentuado envelhecimento populacional que se tem vindo a observar e que se prevê aumentar nos próximos 50 anos, é imprescindível que se esteja alerta relativamente ao acompanhamento e promoção de qualidade de vida dos adultos seniores. Uma vez que, toda a população rumo à velhice, é importante ter-se conhecimento do que são os benefícios desta etapa de vida, sendo para isso indispensável questionar a quem actualmente se encontra nesta fase.

Ao dar a conhecer “o lado bom” do envelhecimento, assim como as características e perspectivas do adulto sénior, pretende-se que contribua para uma reflexão por parte dos profissionais de saúde, assim como da restante população.

Ao longo do processo de envelhecimento, o enfermeiro desempenha o papel fundamental de acompanhar a pessoa na promoção da saúde e prevenção da doença. Deste modo, pretende-se que a elaboração deste estudo seja um contributo para a valorização do papel do enfermeiro na área da Gerontologia, dado que a sua intervenção poderá ser um forte contributo para um envelhecimento positivo.

A par da gratificação e sensação de dever cumprido relativamente à realização deste estudo, é essencial que se apontem as limitações presentes durante a sua elaboração.

Deste modo, uma das limitações considerada foi o facto de as investigadoras serem inexperientes no que concerne à investigação de âmbito qualitativo. Dada a diferença entre a aplicação teórica abordada na unidade curricular investigação e a prática, muitos dos passos surgiram como sendo novos elementos. No entanto, todos eles foram alvo de uma nova aprendizagem, tendo contribuído para a consolidação de conhecimentos.

Um outro factor, foi o facto de o público-alvo deste estudo ter um período de férias prolongado, o que dificultou a recolha de dados no tempo previsto. Também a dificuldade em contactar inicialmente alguns elementos da amostra, limitou temporalmente a continuidade do presente trabalho de investigação.

Uma vez que o trabalho foi realizado por duas investigadoras, promoveu uma maior demora na sua elaboração, dado que as opiniões, métodos de trabalho e convicções eram distintas.

Outra limitação foi a imposição do número de páginas limite para efectuar o respectivo trabalho, visto que, devido ao elevado número de categorias e unidades de contexto que emergiram no decorrer da análise dos dados, o trabalho se tornou demasiado extenso.

O facto de o trabalho final de licenciatura – monografia, se encontrar inserido no plano curricular, tornou-se também uma limitação, dado que a gestão do estudo, dos horários e da resposta a vários trabalhos exigidos pelas diferentes unidades curriculares, se revelou de difícil desempenho.

## SUGESTÕES

Pretende-se que, a realização deste estudo contribua para que o profissional de saúde assim como a restante população tenha conhecimentos dos benefícios do envelhecimento, de modo a colaborar no desenvolvimento de uma perspectiva positiva desta etapa de vida. No entanto, e tendo-se verificado que esta temática ainda não está muito desenvolvida, são propostos os temas que se seguem para posteriores investigações:

- Conhecimento dos Benefícios do Envelhecimento na perspectiva dos Enfermeiros;
- Conhecimento dos Benefícios do Envelhecimento por parte dos Adultos Jovens;
- Reconhecimento dos Benefícios do Envelhecimento por parte dos Adultos Seniores que frequentem Centros de Dia e de Convívio;
- Reconhecimento dos Benefícios do Envelhecimento por parte dos Adultos Seniores que frequentem Lares.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albert Einstein in Autor desconhecido. (data desconhecida). *Frases e Pensamentos de Meio Ambiente*. Disponível on-line em: <http://www.frases.mensagens.nom.br/pensamentos/m/meioambiente.htm>.  
Último acesso em: 09-12-2009.
- Baltasar Garcian in Madjarof, R. (2009). *Pensamentos, Frases e Fragmentos*. Disponível on-line em: <http://www.mundodosfilosofos.com.br/pensamentos.htm>. Último acesso em: 06-12-2009.
- Bardin, L. (2008). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70, Lda.
- Benjamin Franklin in Autor desconhecido. (data desconhecida). *Pensamentos Indiscretos*. Disponível on-line em: <http://pensamentosindiscretos.blogs.sapo.pt/26795.html>. Último acesso em: 09-12-2009
- Berger, L. e Mailloux-Poirier, D. (1995). *Pessoas Idosas - Uma abordagem global*. Loures: Lusodidacta - Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Bize, P. e Vallier, C. (1985). *Uma Vida Nova: A Terceira Idade*. Lisboa: Verbo.
- Cancela, D. (2007). *O Processo de Envelhecimento*. Disponível on-line em: [http://www.psicologia.com.pt/artigos/ver\\_artigo\\_licenciatura.php?codigo=TL0097](http://www.psicologia.com.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?codigo=TL0097). Último acesso em 08-04-2009.
- Dalai Lama in Autor desconhecido (data desconhecida). *Pensador.Info - Dalai Lama*. Disponível on-line em: [http://www.pensador.info/autor/Dalai\\_Lama/](http://www.pensador.info/autor/Dalai_Lama/). Último acesso em: 06-12-2009.
- Debert, G. (1993). “O Discurso Gerontológico e as Novas Imagens do Envelhecimento”. São Paulo em Perspectiva, nº7, p.121 – 128.
- Democracia Aberta. (2008). *Contributos para um Novo Conceito e uma Nova Política para as Pessoas Idosas*. Disponível on-line em: [http://www.democraciaberta.com/democracia\\_forum/ver\\_topico.php?t=191](http://www.democraciaberta.com/democracia_forum/ver_topico.php?t=191). Último acesso em: 14-04-2009.

- Departamento de Estatísticas Censitárias e de População (2002). *O envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas*. Disponível on-line em: [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_estudos&ESTUDOSest\\_boui=106370&ESTUDOSstema=Qualquer&ESTUDOSmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOSest_boui=106370&ESTUDOSstema=Qualquer&ESTUDOSmodo=2). Último acesso em 09-04-2009.
- Direcção Geral da Saúde. (2008). *Envelhecimento Saudável*. Disponível on-line em: [http://www.srsbraganca.min-saude.pt/documentos/eventos/2008/dia\\_mundial\\_idoso/envelecimento\\_2008.pdf](http://www.srsbraganca.min-saude.pt/documentos/eventos/2008/dia_mundial_idoso/envelecimento_2008.pdf). Último acesso em 09-04-2009.
- Falcão, D. e Dias, C. (2006). *Maturidade e Velhice: Pesquisas e Intervenções Psicológicas*. Vol.II. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Fernandes, A. (1997). *Velhice e Sociedade*. Oeiras: Celta Editora.
- Fernandes, A. (2001). *Velhice, Solidariedades Familiares e Política Social – Itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida*. Disponível on-line em: [http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0873-65292001000200003&lang=pt](http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0873-65292001000200003&lang=pt). Último acesso em: 18-04-2009.
- Ferreira, P., Rodrigues, R. e Nogueira, D. (2006). *Avaliação Multidimensional em Idosos*. (1ª ed.). Coimbra: Mar da Palavra - Edições, Lda.
- Fonseca, A. (2004). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fortin, M. (2003). *O Processo de Investigação - da concepção à realização*. (3ª ed.). Loures: Lusodidacta - Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Fortin, M.-F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta - Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Francis Bacon in Madjarof, R. (2009). *Pensamentos, Frases e Fragmentos*. Disponível on-line em: <http://www.mundodosfilosofos.com.br/pensamentos.htm>. Último acesso em: 06-12-2009.

- ▣ Freitas et al. (2006). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. (2ªed.). Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A..
- ▣ Gleitman, H. (2002). *Psicologia*. (5ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- ▣ Instituto Nacional de Estatística. (2007). *Nos próximos vinte e cinco anos o número de idoso poderá mais do que duplicar o número de jovens*. Disponível on-line em: [www.ine.pt/ngt\\_server/attachfileu.jsp?look\\_parentBoui=7398813&att\\_display=n&att\\_download=y](http://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=7398813&att_display=n&att_download=y). Último acesso em: 20-03-2009.
- ▣ Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos – Actividades*. (4ª ed.). Porto: Ambar - Ideais no Papel S.A.
- ▣ Marcus Cícero in Autor desconhecido (2009). *Citador*. Disponível on-line em: <http://www.citador.pt/citarios.php?&op=2&sectionid=0&autoria=7246&firstrec=90>. Último acesso em: 03-12-2009.
- ▣ McIntyre, A. e Atwal, A. (2007). *Terapia Ocupacional e a Terceira Idade*. São Paulo: Livraria Santos Editora.
- ▣ Moura, C. (2006). *Século XXI - Século do Envelhecimento*. Loures: Lusociência - Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- ▣ Netto, M. (2002). *Gerontologia - A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada*. Brasil: Atheneu.
- ▣ Organização Mundial de Saúde. (2005). *Envelhecimento ativo: Uma Política de Saúde*. Brasília: Organização Mundial de Saúde.
- ▣ Paúl, C. e Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal - Psicologia , Saúde e Prestação de Cuidados*. (1ªed.). Lisboa: Climepsi - Sociedade Médico-Psicológica, Lda.
- ▣ Phipps, W., Sands, J. e Marek, J.(2003). *Enfermagem Médico-Cirúrgica - Conceitos e Prática Clínica*. (6ª ed.). Loures: Lusociência - Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- ▣ Pimentel, L. (2001). *O Lugar do Idoso na família – contextos e trajetórias*. Coimbra: Quarteto Editora.

- Pinto, H. (2007). *A Reforma e o Envelhecimento*. Disponível on-line em: <http://www.sbn.pt/Default.aspx?tabid=247&itemId=2694>. Último acesso em: 20-03-2009.
- Polit, D., Beck, C. e Hungler, B. (2004). *Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem - Métodos, avaliação e utilização*. (5ª ed.). Brasil: Artmed Editora S.A.
- Ribeirinho, C. (2005). *Projecto de Vida – A Vida Continua a Ter Sentido*. Disponível on-line em: <http://www.Solidariedade.pt/admin/artigos/uploads/jornadas-silva-02-doc>. Último acesso em: 20-03-2009.
- Serra, M. (2005). *Aprender a Ser Doente – Processos de Aprendizagem de Doentes em Internamento Hospitalar*. Loures: Lusociência – Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Sigmund Freud in Autor desconhecido (data desconhecida). *Frases e Pensamentos de Meio Ambiente*. Disponível on-line em: <http://www.frases.mensagens.nom.br/pensamentos/m/meioambiente.htm>. Último acesso em: 09-12-09.
- Souza, L. e Garcia A.(2008). *Amizade em Idosos – Um panorama de produção científica recente em periódicos estrangeiros*. Porto Alegre: Revista Envelhecer, vol.13, nº2., p.173-190.
- Streubert, H. e Carpenter, D. (2002). *Investigação Qualitativa em Enfermagem - Avançando o Imperativo Humanista*. (2ª ed.). Loures: Lusociência - Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Vala, J. (1986). *A análise de Conteúdo*. In A. S. Silva, & J.M. Pinto, *Metodologia das Ciências Sociais* (pp.101-126). Porto: Edições Afrontamento.
- Vaz, E. (2008). *A Velhice na Primeira Pessoa*. (1ª ed.). Penafiel: Editorial Novembro.

## APÊNDICES



**Apêndice I**  
Cronograma







		2009																																			
Meses	Semanas	Março		Abril				Maio				Junho				Julho				Agosto				Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro	
		3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª				
Escolha do Tema		■																																			
Apresentação do Tema		■																																			
Elaboração do Cronograma			■																																		
Pesquisa Bibliográfica		■	■	■	■																																
Elaboração da Visão Pessoal do Fenómeno			■	■	■																																
Elaboração da fase Metodológica			■	■	■																																
Elaboração da Introdução			■	■	■																																
Elaboração dos Pedidos de Autorização				■	■																																
Elaboração do Instrumento de Colheita de Dados (entrevista)				■	■																																
Entrega do Projecto de Monografia						20																															
Estabelecimento de contacto com a instituição (Universidade de Lisboa para a Terceira Idade)				■	■																																
Entrega da Carta de Pedido de Autorização				■	■																																
Aplicação do Instrumento de Colheita de Dados (entrevista)					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																						
Transcrição das Entrevistas					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																						
Validação das Entrevistas					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Análise e Tratamento de Dados															■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Revisão Bibliográfica																																					
Redacção e Análise da Monografia																																					
Entrega da Monografia																																		18			



## **Apêndice II**

Pedido de Autorização para a Realização do Estudo de Investigação





À presidente da Direcção da  
Universidade de Lisboa para a Terceira Idade  
Dr<sup>a</sup> Emília Gonçalves da Costa e Silva Barradas de Noronha

**ASSUNTO:** Pedido de autorização para a realização de entrevistas a alunos da  
Universidade de Lisboa para a Terceira Idade.

No âmbito do plano de estudos do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Universidade Atlântica, Sara Alice de Jesus Monteiro e Sónia Cristina Fernandes Coelho, alunas do 3º ano, vêm deste modo pedir autorização para a realização de entrevistas abertas e áudio-gravadas, aos alunos da Universidade de Lisboa para a Terceira Idade. Estas têm como fim recolher informação necessária à elaboração de uma Monografia, intitulada “Benefícios do Envelhecimento na Perspectiva do Adulto Sénior”. Pretendemos responder à questão de investigação: “*Quais as características positivas do envelhecimento percebidas pelo adulto sénior?*” e aos objectivos específicos: conhecer os conceitos de velhice e envelhecimento para o adulto sénior; identificar elementos do envelhecimento que influenciam positivamente o adulto sénior e descrever as características positivas do envelhecimento identificadas pelo adulto sénior.

Os participantes deverão ter idade superior a 65 anos, ter capacidade para se expressar verbalmente e estar disponíveis para colaborar.

Será acordado com cada um dos participantes o dia, hora e local das entrevistas, sendo garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos, de modo a salvaguardar a intimidade dos participantes.

Em anexo apresentamos o Termo de Consentimento Informado e a Carta Explicativa para Obtenção de Consentimento Informado.

Agradecemos desde já a atenção por vós dispensada e informamos que, se assim o desejarem, disponibilizaremos os resultados obtidos.

---

Aluna de Enfermagem: Sara Monteiro

---

Aluna de Enfermagem: Sónia Coelho

---

Prof. Orientadora: Mestre Maria João Fernandes

CONTACTOS:

Sara Monteiro  
Tlm: 91 742 42 79  
e-mail: saradical3@hotmail.com

Sónia Coelho  
Tlm: 91 417 74 47  
e-mail: scfcoelho@gmail.com

### **Apêndice III**

#### Carta Explicativa para Obtenção de Consentimento Informado

**Assunto:** Carta Explicativa para Obtenção de Consentimento Informado.

Exmo. Senhor(a),

Sara Alice de Jesus Monteiro e Sónia Cristina Fernandes Coelho, estudantes do 3º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Universidade Atlântica, estão a realizar um estudo intitulado de “Benefícios do Envelhecimento na Perspectiva do Adulto Sénior”. Este trabalho tem como objectivo geral identificar benefícios do envelhecimento na perspectiva dos adultos seniores e, como objectivos específicos, conhecer os conceitos de velhice e envelhecimento para o adulto sénior; identificar elementos do envelhecimento que influenciam positivamente o adulto sénior e descrever as características positivas do envelhecimento identificadas pelo adulto sénior.

A recolha de dados será efectuada através da realização de entrevistas áudio-gravadas, pelo que a sua participação se revela de extrema importância, sendo a decisão de participar absolutamente voluntária e podendo sair do estudo a qualquer momento, se assim o desejar, sem ter de se justificar e sem qualquer prejuízo.

É ainda garantido que a sua participação não acarreta qualquer tipo de risco, o seu nome não será inserido em nenhuma base de dados informatizada e os dados serão utilizados exclusivamente para a realização do presente estudo.

Atenciosamente e com os melhores cumprimentos,

---

Aluna de Enfermagem: Sara Monteiro

---

Aluna de Enfermagem: Sónia Coelho

**CONTACTOS:**

Sara Monteiro  
Tlm: 91 742 42 79  
e-mail: saradical3@hotmail.com

Sónia Coelho  
Tlm: 91 417 74 47  
e-mail: scfcoelho@gmail.com



## **Apêndice IV**

### **Termo de Consentimento Informado**



## **Termo de Consentimento Informado**

Eu, \_\_\_\_\_,  
declaro que fui informado(a) acerca dos objectivos e metodologia do estudo de investigação intitulado de “Benefícios do Envelhecimento na Perspectiva do Adulto Sénior”.

Estou consciente da minha participação nesta investigação e reconheço que os procedimentos deste trabalho me foram explicados e responderam de forma satisfatória a todas as minhas questões. Depreendo que tenho o direito de colocar agora, e durante o desenvolvimento do estudo, qualquer questão sobre o mesmo e que posso em qualquer momento recusar continuar com a minha participação, sem algum prejuízo para a minha pessoa.

Sei também que os dados da entrevista, por mim respondida serão usados somente para fins científicos e destruídos pelo investigador após o estudo. Aquando do tratamento de dados, estes serão codificados mantendo assim o anonimato e assegurando-me que toda a informação por mim transmitida será guardada de forma confidencial e não será publicada sem a minha permissão. Fui informado(a) de que não terei nenhum tipo de despesas nem receberei nenhum pagamento ou gratificação pela participação neste estudo.

Face ao exposto, aceito participar nesta investigação.

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2009

ASSINATURA: \_\_\_\_\_



## **Apêndice V**

### **Verbatim das Entrevistas**



## ENTREVISTA 1

- Boa tarde, nós gostaríamos de lhe colocar uma questão que será: “ Como se descreve como adulto sénior?”

- Como eu me descrevo como adulto sénior? (pausa) Olhe, para mim (pausa) é a melhor fase da minha vida (E1:1) (pausa) eu faço o que quero (E1:2) (pausa) e que gosto (E1:3), e tenho a disponibilidade de tempo para fazer outras coisas, fora daqui do centro (E1:4) (pausa) sempre de forma a ir ao encontro de me divertir (E1:5), de fazer bem pelos outros (E1: 6), tá a ver, nas várias actividades a que, a que estou ligado. (E1:7) Portanto, como lhe disse, claro que tem de ser assim pronto, e dada esta idade, se prefiro esta aos 20 - 30 anos? Claro que não, não é! Mas em termos do passado, não tenha dúvida nenhuma que estou a passar agora outra mocidade. (E1:8)

- Tem muito mais disponibilidade, não é? Agora.

- Não tenho, não tenho tanto mais disponibilidade mas procuro sem compromisso (E1:9), tá a ver, mas respeitando esses mesmos compromissos (pausa) estar sempre, sempre ocupado e (pausa) sempre ocupado (E1:10), tá a ver.

- Então, para si quais é que são as vantagens de se ser adulto sénior?

- Quais são as vantagens?

- As vantagens, sim.

- Olhe, primeiro é saber mais (E1:11). Segundo, ensinar aos mais jovens aquilo que aprendemos. (E1:12) Terceiro (pausa) é irmos envelhecendo, pronto, envelhecendo ou ir passando os anos, adquirindo outros conhecimentos (E1:13) incluídos no meio a que nos inserimos felizes (E1:14), não é, e fazer felizes os outros (E1:15) (pausa) procurando transmitir e receber (E1:16), eu dar os meus conhecimentos e receber os dos outros. (E1:17) Tanto, estamos sempre em festa, como se costuma dizer.

- Então considera mesmo a melhor fase da sua vida?

- Vamos lá a ver (pausa) analisando assim os prós e os contras, como dizia a cantiga, não sei se sabe, “Ó tempo volta para trás”, **agora era reviver mas sabendo aquilo que a gente já sabe.** (E1:18) Depois de passar pela juventude, por aquela (pausa), era agora regressar aos vossos vinte, vinte e poucos aninhos...

**- Com tudo o que adquiriu até agora, não é?**

- ... mas como isso é impossível (pausa) pronto, **sinto-me satisfeito** (E1:19) da mesma forma, não tem vantagem nem atentamentos. **Foi todo um passado que procuramos agora** (E1:20), pronto, valorizar a vida material, não é, sem descurar a futura, estando aqui em equilíbrio, como disse e repetindo, fazendo o bem.

**- E sendo feliz, não é?**

- E sendo feliz, exactamente! **Numa casa destas onde predominam os sexagenários e os octogenários, a gente tem que aturar aqui jovens destes, não é? (risos)** (E1:21) **Também dão bons conhecimentos, também transmitem.** (E1:22)

- **Agora vamos dançar, tá a ver** (E1:23) (pausa) Depois desta azafama toda, tá a ver, **às vezes venho para aqui às 10, ou às 9h30m e saio daqui às 21h, 21h30m** (E1:24) e quando saio chego a casa à 1 – 2 da manhã. Mas no dia de hoje, estou aqui até às 18h e depois vou lá para baixo, para os meninos dar aulas de cavaquinho. (E1:25)

**- Então é todo ligado à música e à dança?**

- Não só!

**- Mas a sua vida sempre foi assim?**

- Não, não foi! Nunca foi! Eu até lhe vou dizer uma coisa, eu tenho uma viola que é quase mais velha do que eu. Eu fiz um trajecto de vida, pronto, estive em África, sou lá do Norte e vim para Lisboa, sempre com a guitarra, sempre com a viola (pausa) atrás de mim, mas nunca toquei nada. Fui para África e levei-a também. Quando havia muitos grupos e eu pronto, procurava, porque gostava de tocar embora sempre reconhecesse que não tinha grande jeito, e depois desistia porque via os meus colegas a evoluírem

mais do que eu. Pronto, eles, não sei porquê, ou talvez até fosse meu, dedicava-me muito ao trabalho e depois o tempo livre, tinha pouco tempo livre, e depois não perdia, perdia noutras coisas, não é? E deixei. (pausa) **Cheguei aqui, entrei para esta universidade e vi que tinha tempo livre (pausa)(E1:26)**

**- Aproveitou esse tempo todo perdido...**

- Exactamente, **estou a aproveitá-lo agora!** (E1:27)

**- Então é mais uma vantagem?**

- **Agora estou na fase, tá a ver, estou a fazer aquilo que nunca (pausa) que gostava de ter feito no passado.** (E1:28) (pausa) Eu cheguei à conclusão, já fiz uma reflexão muito minha, se podia fazer muito mais (pausa) não podia, eu tinha um horário de trabalho muito intenso. Eu até lhes posso dizer que eu casei, já estava nesse (pausa) trabalhava por turnos (pausa) mas pronto, tinha que estar a receber todos os turnos. Começavam às 7 da manhã, terminava às (pausa) 7 – 12, depois havia um só de 12 – 14, e depois começava 14-17, 17-21, 21-24, 24-7, e eu tinha que estar presente. E isto é só para lhes dizer que eu fui casado, já tinha uma filha e eu saía de casa às seis e meia e chegava à meia-noite, e outras vezes mais tarde. Portanto eu quando chegava, quando saía de casa a miúda estava a dormir, quando chegava, a dormir estava. E eu muitas vezes saía do serviço, apanhava aquelas folgas depois de estar tudo organizado e ia a casa só para ver a miúda de dia.

**- Pois (pausa)**

- Tá a ver (pausa) é um trabalho intenso. Pronto, eu sou um homem de apostas, tá a ver (pausa) de apostas e (pausa) pronto, e fui resolvendo os meus problemas e depois acumulava-se, acumulava-se mas eu não os queria deixar, não é. É quase como aqui também, mas aqui pronto, é de outra ordem, tá a ver. (pausa)

**- Pois...**

- E é assim, portanto, é essa a reflexão que eu fiz, digo eu assim “Não mas, tu podias tocar, não podias? Não, não podia.” E tinha uma viola, o acordeão depois lá deixei. Tenho um acordeão mas também ando a aprender (pausa) (E1:29)

**- Está a aprender agora?**

- To a aprender, to a aprender (E1:30) (pausa) Agora o que toco mais é cavaquinho (pausa) (E1:31)

**- Ai é?**

- É um instrumento pequeno, é simples de aprender e é fácil de (pausa) conduzir, vamos lá ver, de levar (pausa) quando me desloco com ele, é fácil (pausa)

**- Pois, é pequenino.**

- É pequenino, leva-se para todo o lado.

**- Tá bom (pausa) muito obrigado então.**

- E é assim, portanto, como vos disse, **estou aqui, dou as aulas aos meninos** (E1:32), **tenho encanto em ver a rebeldia deles** (E1:33) mas (pausa), **transporto-me sempre à idade deles.** (E1:34) Hoje a juventude, possivelmente passa por vós também, por aquilo que eu estou a ver (pausa) a mente humana, portuguesa e possivelmente a estrangeira, evoluiu de uma forma espectacular.

**- Pois...**

- Eu comecei a aprender violino na idade deles, mas não toco, comecei só a aprender, e eu sentia dificuldade (pausa) aquilo que me transmitiam a mim, se calhar, não sei, talvez fosse diferente. Mas eu não conseguia, eu e os outros não conseguia assimilar o que hoje as crianças assimilam (pausa) e a prova é que eu faço o contraste. Começo num ano com os jovens adultos a partir dos 50 mas a média, a média não, bom a idade mais acentuada é os 65, 60-65, até aos 70 (pausa) que são dessa geração, mas pessoas licenciadas, não têm a capacidade não têm a capacidade dos jovens, quer sejam rapazes,

quer sejam raparigas a gente diz-lhe uma coisa e eles, parece que é (pausa) aprendem de uma forma.

- **As capacidades são outras.**

- São, são (pausa) estão super evoluídos em relação à minha idade.

- **Também as tecnologias são muito mais evoluídas, o que ajuda, não é?**

- Exactamente, exactamente, eles têm, têm (pausa) mesmo em casa, ou na escola ou a sociedade lhes transmitiu esses conhecimentos. A televisão também foi um meio muito (pausa)

- **Claro, que antigamente as pessoas não tinham acesso.**

- Não tinham, exactamente, isso depois não traz vantagens só, é negativo também. Traz coisas negativas, mas, há que definir. Se fosse possível separar só o bom, mas não. Também, enfim, às vezes a gente tem que conhecer o mal que é para a gente fugir dele (pausa) mas é isso, eu sinto isso, sinto isso (pausa)

- Além disto, **eu ainda dou (pausa) aqui estou 2ª, 3ª, 4ª, 5ª. À 6ª vou dar 3 horas de cavaquinho à PT. (E1:35)**

- **Ai é?**

- Ao pessoal reformado da PT.

- **Agora também têm uma escolinha?**

- Não, **hoje qualquer organismo destes tem secções de apoio aos reformados. (E1:36)** E a PT, uma instituição daquelas, para mim é a melhor empresa nacional em termos económicos. Com certeza que têm noção do que é uma empresa daquelas (pausa) **ela dá muito apoio. Portanto, a instituição, dá apoio, faz instalações e proporciona-lhe bem-estar (pausa) aos funcionários. (E1:37)**

- **Então quer dizer que é mais um benefício que tem agora nesta idade...**

- Sim, aí é mais aquilo que eu transmito (pausa) **ver pessoas que à partida pensavam que não eram capazes (pausa) e à medida que cada dia que passa eles viram que aprenderam e que foram capazes.** (E1:38) Têm pena depois de não terem feito logo, de não terem estas possibilidades logo de jovens. Mas ficam felizes, ficam felizes.

- **Está bem, pronto, pra já é só isto. Nós depois voltamos se necessitarmos.**

- Quando quiserem estou ao vosso dispor.

## ENTREVISTA 2

- **Bom dia Sr. António! Então, a primeira questão é: “Como se descreve como adulto sénior?”**

- (pausa) Isso é difícil, sabe. É difícil porque, como é que eu me vou descrever (pausa) uma pessoa descrever-se a si própria é sempre difícil. É sempre difícil e inclusivamente é pouco objectivo, normalmente. Como é que eu me hei-de descrever (pausa) bem, a minha idade, a minha idade, tenho 76 anos (pausa) a minha profissão, sob o aspecto profissional, *estive 42 anos empregado* (E2:1) num (pausa) num grupo privado português que era a Sociedade Nacional de Sabões que tinha 12 empresas em que *leve* *quase toda a escala hierárquica até chegar a director de serviços de marketing, logística e comercialização.* (E2:2) (pausa) A minha formação (pausa) literária (pausa) frequentei até ao antigo 7º ano do liceu em letras porque *a minha família queria que eu fosse para ciências* (E2:3), e tinha dispensado em letras quando o grande exame que havia no ensino inicial era o 5º ano do liceu, era a grande barreira. E como dispensei em letras, resolvi ir para letras. E depois quando cheguei ao 7º ano cheguei à conclusão que me tinha enganado porque havia disciplinas que eu gostava muito e outras que não gostava nada, tal como o Latim e o Alemão. O resultado, resolvi voltar ao 6º ano do liceu em ciências, para ir para a faculdade de ciências, queria fazer o exame de admissão à faculdade de ciências. Entretanto, fui chamado para o serviço militar, pedi adiamento, deram-me o adiamento, estava tudo a correr muito bem e, em Abril, ou seja, *a meio do ano lectivo* (pausa) *fui chamado de repente porque se tinha dado a invasão em 1954, a invasão de um enclave que havia na Índia e que pouca gente actualmente sabe, especialmente da vossa idade, que era o enclave de Nagar-Aveli.* (E2:4) Havia .... E o enclave de Nagar-Aveli. Esse enclave foi tomado por chati-agras. Invadiram o enclave e fizeram prisioneiros as tropas portuguesas que lá estavam (pausa) daí assim que começasse a haver uma preparação diferente na tropa, nas forças armadas. Muito especialmente eles tinham falta de oficiais e de sargentos marceiros, e então fizeram uma incorporação, *mesmo a meio do ano, cortou as pernas à maior parte dos que estavam a tirar cursos, inclusivamente aos que já estavam em faculdade, aos que ainda não tinham entrado em faculdade e nesse ano iam fazer o exame para entrar na*

faculdade. (E2:5) Só era considerado para COM, ou seja, para oficiais marciais, quem tinha feito o exame do 7º ano e o exame de admissão à faculdade, tinham que ter os dois exames, enfim, passar aos dois. Quem não tivesse o exame à faculdade, não podia entrar, mesmo que tivesse passado o 7º ano. Actualmente é tudo diferente, esta parte entra logo directamente para o COM assim como os primeiros classificados do CSM que é o Curso de Sargentos Marcianos, o primeiro classificado tem acesso directo ao COM num segundo período, actualmente, na altura não tinha senão eu teria ido para o COM. De maneira que, fui para a tropa e estive 2 anos (pausa) 2 anos na tropa. **E estive só 2 anos porque fui o primeiro classificado** (E2:6), porque houve quem apanhasse 4 no meu curso, 4 anos de tropa. **O resultado disto veio interromper em absoluto o estudo** (E2:7), chumbei. Ainda fiz o exame à faculdade mas chumbei, porque nós tínhamos 18 disciplinas na RAAF. **Eu fui para a RAAF** e a RAAF é a artilharia anti-aérea fixa e é (pausa) na altura **era o regimento em que os cursos eram mais puxados**. (E2:8) O resultado disto é que depois empreguei-me. Empreguei-me, inscrevi-me numa série de na Shell, na CUF, na altura, na Sociedade Nacional de Sabões, antigamente chamada Sociedade Nacional de Sabões e fui para lá. **Fui para lá para vendas, e depois fui seguindo, na hierarquia fui subindo, mais ou menos rapidamente como tinha boas bases** (E2:9), **as boas bases facilitam sempre**. (E2:10) O resultado disto, é que, tudo contou. Tinha andado a estudar, aparentemente não tinha nada a ver com o que estava a fazer. Mas **como fui subindo na hierarquia, começou-se a tornar muito útil o ter, inclusivamente o ter andado tanto em letras como em ciências** (E2:11) de maneira a que **cheguei a chefe de serviço**. (E2:12) Tirei o curso na Bélgica, a própria empresa mandou-me para a Bélgica, tirei um curso na Bélgica, no MCE e **devo ter sido dos primeiros homens do marketing que existiu no país**. (E2:13) Onde seguiram então os tais 42 anos. Entretanto o grupo começou-se a degradar e depois do 25 de Abril entrou numa greve um tanto ao quanto selvagem (pausa). O grupo tinha duas mil e tal, dois mil e tal funcionários (pausa) e o resultado, aquilo foi-se degradando, degradando até que acabou, por as empresas começaram a ser vendidas a pouco e pouco e eu fui sempre acompanhando as empresas todas até à última. Não me deixavam sair e resultado corria as empresas todas. De resto, o meu percurso foi exactamente o ter corrido as empresas todas (pausa) e acabei na última empresa do grupo até que ela fechou. **Quando ela fechou eu fiquei sem nada para fazer, o que para mim foi muito esquisito**. (E2:14)

**- E nem tinha a idade. Tinha idade para a reforma? Ainda não?**

- Tinha, tinha 42 anos de casa. Estava dentro do campo da reforma se o quisesse fazer. Mas reformei-me, não por isso mas porque tive um acidente que me tirou (pausa) limitou os movimentos do braço esquerdo, (pausa) ficaram limitados em 80%, (pausa) de maneira que fui a uma junta médica e a junta médica disse que (pausa) que me dava a reforma, e deram-me a reforma. Por acaso recuperei, em absoluto, recuperei em absoluto. Andei um, cerca de um ano em fisioterapia, fiz muita natação, etc. só com um braço mas depois com os dois braços, mas a minha actividade profissional então era muito intensa. Não só tinha deslocações ao estrangeiro, por exemplo, estive um mês na Argélia a fazer um levantamento de toda a parte industrial e comercial argelina. Estive lá um mês para fazer esse levantamento, e depois com o relatório de trezentas e tal páginas sobre a Argélia, entreguei na empresa, para três empresas nossas (pausa) de maneira que trabalhava 48 horas seguidas, (pausa) tinha cremes, gilettes, etc. no emprego porque, (pausa) para fazer a barba, (pausa) de maneira que quase vivia na empresa, e fazia uma série de asneiras então.

**- Pois, era muito activo, e depois ver-se sem fazer alguma coisa é complicado, não é? Tinha a vida muito preenchida, não era?**

- É! Muito, muito intensamente. Até demais! Quase com prejuízo da família a maior parte das vezes. O resultado disto é que em mil novecentos e oitenta e poucos, oitenta e cinco, fumava 5 maços de tabaco por dia, bebia 20 cafés (pausa) fazia assim umas brincadeiras Só comia ovos estrelados, o almoço era ovos estrelados, comia ovos todos os dias (pausa)

**- Uma alimentação saudável...**

- Uma alimentação saudável! (pausa) Resultado disto, tive um enfarte. Estava a dois dias de ir resolver um problema a Luanda (pausa) e a dois dias de ir resolver o problema, tinha tudo escrito como é que o problema podia ser resolvido, fui parar a Santa Marta. Fui parar a Santa Marta, onde estive internado 15 dias porque fugi. Com um enfarte há 3 dias (pausa) quer dizer, não me lembro absolutamente de nada do que é que se passou enquanto estive nos intensivos. Eu acordei dos intensivos e meteram-me

na enfermaria e depois eu aborreci-me de lá estar porque tinha uma reunião com a Henkel por causa da empresa e, um dos patrões telefonou-me a, a perguntar se eu podia ir e, fui para um jantar no Michell, lá em cima ao pé do castelo. Depois, enfim, a coisa passou (pausa) no hospital não me fizeram nada porque entretanto o médico assistente lá tapou esta brincadeira.

**- Camuflou, não é?**

- Camuflou um bocado esta coisa. Entretanto, **com esta actividade toda que eu tinha, sentia-me mal.** (E2:15) Enquanto andei a tratar da, das indemnizações e dessas coisas, porque a maior parte do meu pessoal, eram cerca de 80, que trabalhava comigo, acompanhou-me contra o grupo de empresas por causa da indemnização que era devida. O restante pessoal aceitou e assinaram estupidamente os papéis. Eu não assinei e 80 a acompanhar-me. E quem esteve a chefiar esse movimento fui eu, junto à parte judicial, e que ganhámos. Simplesmente já não havia era dinheiro mas ganhamos. Resta-nos a satisfação de ganhar e mais uns pozitos que acabaram por aparecer. De maneira que isso aí, manteve-me entretido. Quando isso acabou, fiquei sem nada que fazer, então, **ouvi falar na existência de uma universidade da terceira idade e eu vim ver como era.** (E2:16) Quando cheguei cá para ver como era, **vi que havia uma série de coisas eu nunca tinha feito e que gostava de experimentar fazer.** (E2:17) De maneira que **a motivação foi fazer coisas que nunca tinha feito.** (E2:18) E ao mesmo tempo, **como o ficar parado era aborrecido, resolvi começar a tentar lembrar** (E2:19), por exemplo em línguas, **frequentei o inglês** (E2:20), nunca tinha aprendido o espanhol, falava o espanholês ou o portunhol, de maneira que **inscrevi-me em espanhol e inscrevi-me em francês para recapitular e não esquecer** (E2:21), porque um dos problemas que se tem quando se chega a uma determinada idade é exactamente começar a esquecer o mais recente e lembrar mais o passado mas ter dificuldade em reter, se não se pratica, em reter por exemplo o vocabulário, (pausa) é extremamente difícil. Porque surgem brancas e não nos lembramos na altura da palavra e depois acabamos por nos lembrar no dia seguinte a despropósito, acontecem coisas desse género. De maneira que inscrevi-me nas três línguas. **Para além das três línguas, inscrevi-me em antropologia (pausa) inscrevi-me em antropologia física e cultural.** (E2:22) Tanto na física como na cultural. Não me inscrevi

em pintura mas, **comecei a pintar, pintar a óleo azulejos e quadros em tela que também nunca tinha feito de maneira que resolvi fazer.** (E2:23) **Cheguei a expor no Fonte Nova e algumas exposições que a própria universidade organizava** (E2:24) (pausa) **cheguei a expor. Dediquei-me um bocado também à fotografia** (E2:25) (pausa) e depois **comecei a frequentar também outras disciplinas, por exemplo, actualmente estou a frequentar ciência política, estou a frequentar cultura musical** (E2:26) porque, no meu tempo (pausa) consideravam efeminado quem se dedicava à música, cathedral, etc. eles que tocavam, é verdade! Era assim infelizmente. De maneira que, resolvi entrar também na cultura musical, que estou a frequentar agora (pausa) e, e não só, quer dizer, **faço parte do júri da parte artística daqui, e não só. Fui convidado também pela junta,** (E2:27) ainda ontem estive a fazer de júri numa exposição da junta, etc. de maneira que a minha actividade é absolutamente diferente do que era dantes, **escrevo também umas coisas.** (E2:28)

**- Então para si, quais é são as vantagens de se ser adulto sénior?**

- **É poder escolher.** (E2:29) **Uma delas é o poder de escolha dentro das capacidades actuais,** (pausa) **de ter o poder de escolha daquilo que pretendo fazer e que dantes não tinha tempo para pensar nisso** (E2:30) (pausa) de maneira que **tenho mais tempo para pensar e mais tempo para fazer o que nunca fiz** (pausa) **experimentar novas coisas** (pausa) **fazer visitas culturais, que também não tinha tempo, e agora tenho.** (E2:31) De maneira que tudo quanto são, e aqui na universidade se faz muito isso, faz excursões culturais, por exemplo, agora está uma em curso, é esta semana, às Caldas da Rainha em que irão ao Museu Rafael Bordalo Pinheiro, por exemplo é uma das que vai fazer, outra que vão à quinta do Berardo que tem uma quinta que é uma maravilha, é uma coisa maravilhosa, de maneira que há uma excursão também a essa quinta. Aos menires que havia no Alentejo, etc. Há excursões continuamente organizadas, guiadas e normalmente com o professor da disciplina a acompanhar. (pausa) De maneira que foi assim que vim (pausa) aqui parar e foi esta a motivação. E quanto a mim, a vantagem, de facto de se chegar à terceira idade, à chamada terceira idade ou sénior, eu gosto mais de lhe chamar sénior.

**- Nós agora chamamos adultos seniores, achamos mais adequado.**

- **Eu gosto mais de chamar sénior, os espanhóis chamam maiores, são os maiores.**

(E2:32) Eu gosto mais de chamar seniores de facto porque passava a haver quatro idades e não três. Passavam de facto a haver quatro idades. Há pessoas que sobem da segunda para a quarta. E é engraçado porque isto tem uma certa correlação com a capacidade cultural dos indivíduos, quer dizer, quando a cultura é menor, o envelhecimento é mais precoce. É uma coisa que eu tenho observado cá.

**- Pois...**

- Um dos interesses desta universidade exactamente para as pessoas da terceira idade é que aqui estão representadas quase (pausa) há diferentes classes etárias, para já. Porque aos 50 anos podem vir para cá, 50-55 (pausa)

**- Ah, é a partir dessa idade que podem entrar...**

- É, 50-55. Houve uma altura em que havia as pré-reformas, em que por exemplo apareceram uma série de quadros de empresas, etc., que aproveitaram a pré-reforma e saíram, e em que o nível cultural médio existente na universidade subiu bastante. Agora há nova revoada do mesmo género, gente a reformar-se antecipadamente. De maneira que há (pausa) nós temos, nós somos a (pausa) como universidade sénior, nós somos, foi a segunda que abriu, embora a primeira, quase que a primeira foi uma experiência um tanto ao quanto esquisita que funciona na Praça da Alegria, que é a Universidade Internacional (pausa) em que as instalações são francamente más e em que aquilo tornou-se quase dinástico porque passa de (pausa), o dono daquilo passou aquilo depois para o filho e o filho passa para o neto, de maneira que, tornou-se quase uma dinastia, e é privada. A nossa não é. A nossa é uma associação. E a nossa nasceu, nasceu em mil novecentos e oitenta e sete, Março de 1987, e nasceu do esforço e 5 fundadores. Juntaram-se 5 pessoas, a Sr.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Emília de Noronha foi uma das principais impulsionadoras, a Dr.<sup>a</sup> Laura Ferreira, eram colegas de liceu, o marido da Dr.<sup>a</sup> Emília de Noronha, um advogado e o Padre Doutor Álvaro Terreiro (pausa) foram os 5. E então os 5 resolveram fazer uma universidade, tiveram essa ideia (pausa) que absorvesse as pessoas exactamente que entravam (pausa) que saíam de uma vida de trabalho para entrar (pausa) numa vida que não se sabia bem o que seria. Então para

proporcionarem a essas pessoas que não queriam ficar paradas, que queriam continuar activas, quiseram abrir essa universidade, foi esse o espírito. Foi um espírito social, essencialmente (pausa) que presidiu à ideia. E então foram falar, a dificuldade era nas instalações, e então foram falar aqui assim na paróquia, que isto é instalações da paróquia, como sabem. E havia um pároco aqui da freguesia que é o padre Carlos que tem o nome aí numa das ruas do bairro, que era um homem muito empreendedor, com uma força de vontade fantástica. E que, contaram-lhe a ideia, ele aceitou a ideia e foi-se falar ao patriarcado em que na altura o cardeal patriarca era o chamado, o padre da televisão, era o D. António (pausa) não me lembro do apelido. Era o D. António que, por morte do Cardeal da cerejeira, ele tinha-o substituído. Foram falar com ele e ele disse sim senhor, concordava com a ideia, gostava da ideia mas, como não se sabia, não havia uma experiência do que é que aconteceria, como é que seria, a igreja não podia estar directamente envolvida, envolvida. Como tal, continuava a ser absolutamente independente. A ULTI, já tinha nome na altura, a ULTI continuava a ser independente mas que cedia instalações, voluntariamente ele cedia instalações. Cedia-nos 3 salas. Uma delas é esta, aquela ali e a biblioteca. É claro que isto acabou por ampliar e, volta não volta ocupamos o salão grande de festas, temos o centro de dia em que a paróquia também está metida, o centro de dia onde funcionam as artes, tudo o que são artes funcionam lá. E temos a própria junta de freguesia que acabou por nos ceder também o ginásio e, tivemos oferecido pela Câmara Municipal de Lisboa, instalações em Campolide, no Bairro da Liberdade. (pausa) Temos 3 (pausa) 3 módulos que nos estão atribuídos no Bairro da Liberdade há cerca de uns 3 ou 4 anos. Foi na altura do João Soares que estava na Câmara Municipal, o João Soares, que nos cedeu aqui o Calhau. Simplesmente para pessoas da 3ª idade em que atravessar a linha e não sei quê, era extremamente difícil. Como era muito difícil, acabámos por trocar as instalações do Calhau por estas instalações aqui. Então abrimos lá um novo pólo que é onde estão funcionar a (pausa) a parte mais evoluída da universidade, que são os computadores. Ensinamos a trabalhar com os computadores.

**- E o Sr. X também faz essa actividade?**

- Não, fiquei cheio de computadores (pausa) tinha uma rede de vinte e tal computadores, de maneira que (pausa)

**- Optou por fazer aquilo que nunca tinha feito, não é?**

- É! Tinha isso, tinha estatística, tinha tudo. Tive estágio em estatística com o Dr. Catarino que mais tarde foi director da estatística nacional. (pausa) Tive estágios publicitários (pausa) na CIESA e na Erikson.

**- Lá está, quando quis vir para aqui foi mesmo para fazer só novas experiências, não é?**

- De maneira que foi novas experiências. Ora, essencialmente, o que é que é esta universidade? Então, tem (pausa) vários escalões etários, tem gente de diversas proveniências (pausa)

**- Pois...**

- Como tendo vários escalões etários, gente de diversas proveniências e, ainda por cima com diferentes graus culturais, (pausa) torna-se (pausa) para já, é um pequeno mundo, quase representativo do país, as pessoas de terceira idade. (pausa) E depois com diversos saberes (pausa) de maneira que, há aqui assim o saber da pessoa que até trabalhou no meio rural, há, por cá; que tiraram a 4ª classe, na altura com dificuldade. Outros que tiraram a 3ª classe só. Assim como há catedráticos, directores de empresas, gerentes de empresa, por exemplo o meu caso. Fui director de 3 serviços de empresa (pausa)

**- Há diversos conhecimentos, não é?**

- Há diversos conhecimentos. O que é que isto proporciona? Isto proporciona (pausa) há muitas pessoas que vêm para cá, especialmente as de cultura mais rudimentar. Vêm para cá, procuram o quê? Inserem-se normalmente nos grupos folclóricos, no campo de coral, começam por aí. No campo de coral, algumas metem-se na ginástica, que também temos ginástica, e então vão para essas coisas, vão por exemplo, tínhamos aulas de tapeçaria, vão para a tapeçaria, tínhamos o chamado ponto e meio, julgo que se chama

assim, que é aquele ponto que se faz na Madeira que ao fim ao cabo é o Gobelin. O Gobelin francês é o ponto e meio da Madeira. O Gobelin é mais bonito, dizer-se Gobelin. De maneira que temos o Gobelin, temos o Patchwork (pausa) tipo americano, aquelas malas americanas do faroeste. Também tínhamos isso. E essas pessoas, normalmente é para aí que vão. Mas com a **convivência que viram quando saem das aulas**, (E2:33) o que é que acontece? **Começa a haver trocas de impressões (pausa) como grande parte das aulas, inclusivamente os que têm cultura de nível mais alto tendem (pausa) a interpelar os professores que são voluntários.** (E2:34)

**- Ah, os professores são voluntários...**

- Os professores são voluntários, e então o que é que acontece? São aulas, não é como na faculdade, em que o professor chega lá, expôs, ninguém pergunta, está tudo caladinho, ele sai porta fora e agora estudem. Não é assim. **O professor está a expor e entretanto começam a aparecer perguntas que são pessoas que sabem (pausa) e as perguntas são muito pertinentes**, (E2:35) a maior parte das vezes e às vezes o professor vê-se aflito, vê-se francamente aflito. O resultado, o professor entra em diálogo. Quando entra em diálogo, qualquer um pode dizer o disparate que quiser, e às vezes saem disparates (pausa) é claro que acaba por corrigir mas o que é facto é que **as pessoas vão absorvendo culturalmente (pausa) vão absorvendo a pouco e pouco, conhecimentos.** (E2:36)

**- E há uma interação muito grande entre todos, não é? Uma troca de experiências e conhecimentos...**

- Lá fora, sai-se da aula e por vezes a questão que houve na aula, continua lá fora. Chegavam-se a formar quase tertúlias lá fora que depois das aulas continua ali assim 3 ou 4 ou 8, por exemplo, cheguei a ter um grupo de 10, 10 pessoas. Lá fora trocávamos impressões (pausa) sobre os mais variados assuntos. Por exemplo, **o que eu sei actualmente de azulejaria foi-me ensinado por um (pausa) um colega que nós cá tínhamos** (E2:37) que era o Freitas (pausa) que tinha começado, que tinha frequentado o seminário, depois (pausa) foi para o partido comunista, porque foi para uma tipografia. Quase todos os tipógrafos pertenciam na altura ao partido comunista, depois chegou à

conclusão que estava errado. Quer dizer, havia ali um choque nítido, um choque cultural, inclusivamente porque ele tinha passado no seminário (pausa) de maneira que houve esse choque. O que é facto é que ele era um estudioso, tipo rato de biblioteca (pausa) e dedicou-se muito à azulejaria (pausa) e à cidade de Lisboa, ao estudo ulissiponense (pausa) o resultado disto, acabou por ser professor (pausa) acabou por ser professor aqui, e foi com ele que eu aprendi mais sobre azulejos. Que ele sabia a história do azulejo desde o “alictado” grego até à actualidade (pausa) um homem que autodidacta (pausa) inclusivamente também era professor de História de Lisboa, que ele conhecia profundamente Lisboa, e tinha um método de ensino muito engraçado, que não era feito aqui, nas aulas. Quer dizer, as poucas aulas que ele dava cá, eram só para as pessoas tomarem os apontamentos, antes de proceder às visitas aos locais certos. Ele começa a contar a história de Lisboa a partir do rio e depois vai subindo porque de facto a expansão Lisboa foi assim mesmo, foi a partir do rio. É como ele começa a contar a história de Lisboa. De maneira que, os professores que vêm para cá, alguns, a maioria foram de facto professores que se reformaram e para não ficarem empatados, ofereceram-se como voluntários e vêm dar as aulas. (pausa) Para eles a experiência é engraçada, mas é muito mais engraçado quando aparecem professores novos, que também aparecem. Aparecem professores recém-formados que não arranjam trabalho (pausa) e que vêm para cá, oferecem-se. Isso é engraçado porquê? Primeiro porque em contacto com os professores antigos, ensinam-lhes, ensinam-lhes, “ensinam-lhes” (pausa) a conversarem uns com os outros também trocam saberes logo, novos métodos. Aprendem com os antigos uma coisa que é difícil, porque é muito difícil ensinar turmas com diferentes níveis culturais, com diferentes idades, porque a partir dos 55 anos, por exemplo, uma pessoa com 55 anos comparada com uma de 65, há um fosso tremendo (pausa) e de 65 para 75, maior é o fosso. De maneira que, estar a ensinar, dentro da mesma turma, pessoas todas de níveis completamente diferentes em idade, níveis etários diferentes, culturais diferentes, etc., é mesmo difícil. Logo, uma professora nova ou um professor novo que venha para cá aprende muito e quando vai para o ensino a sério, quando arranja lugar, quando arranja colocação (pausa) tem muito maior facilidade porque pelo menos já ganhou calo suficiente para aguentar um certo número de perguntas, e de questões e até de maneira de ensinar porque ensinar uma criança ou uma pessoa fulcralmente baixa de 55 anos de idade é quase a mesma coisa, é quase a mesma

coisa. Outra dificuldade que nós temos aqui (pausa) nas universidades sénior é exactamente arranjar livros de estudo em que se consiga integrar (pausa) as pessoas porque, histórias da carochinha é difícil. Se vai histórias mais sérias, também é difícil porque há quem não consiga aprendê-las, de maneira que é extremamente difícil, por exemplo, demos aqui o Lite Ranger , o estrangeiro do camioux(pausa) houve gente que não entendeu, e tem que ser explicado. A peste do camioux, é difícil as pessoas entrarem com isso. Mesmo em português, porque nós também damos português (pausa) em português, dar um certo número de escritores, é extremamente difícil porque as pessoas não os conseguem entender. Ouvir falar do Luís da Camões, eu lembro-me nos tempos de liceu, nós detestávamos os Lusíadas. Aquilo era uma estufada tremenda, e quase que não líamos os sonetos de Camões que são lindos, e não os líamos porquê? Porque os Lusíadas davam-nos uma impressão tal do que era poesia que não agarrávamos mesmo na poesia. Estou-vos a dizer isto porque fui professor aqui de um grupo que arranjei cá, chamado grupo dos segréis e o grupo dos segréis é poesia. (E2:38) É poesia porquê? Porque os segréis situavam-se entre os jograis e os trovadores. Quer dizer, enquanto os jograis saíam a maior parte deles da futura burguesia, que na altura não havia, do povo, mas do povo já numa classe um bocadinho mais elevada e se juntavam e se tornavam inclusivamente mercenários, a parte deles que recebiam o dinheiro até pelas suas representações, os segréis não, os segréis nasceram no tempo dos trovadores. Normalmente os segréis eram os filhos segundos, não eram primogénitos. Com filhos segundos, não tinham direito à herança. Viviam às dispensas do primogénito e não só desses como da família toda. E então como é que eles faziam para se governarem (pausa) andavam de reino em reino, de castelo em castelo, de condado em condado (pausa) a contar em poesia, em versos (pausa) era a TV na altura, contarem as novidades. Quando sentiam que estavam a mais já, porque já tinham contado tudo quanto havia a contar e se estavam a tornar incómodos, passavam eles mesmos é que, antes de serem corridos, eles saíam. Saíam e iam para outro reino, outro castelo. E assim corriam a Europa toda e daí (pausa) Depois começaram-se a juntar, esses trovadores. E quando se juntavam, juntavam-se aos 3 – 5, entre 3 e 5. O grupo ideal é de 5 vozes. Com 5 vozes, que foi o que eu fiz cá (pausa) com 5 vozes, funciona como se fosse (pausa) o dizer poemas funciona como se fosse um coral (pausa) até na manifestação de emoções. Há emoções que você é capaz de expressar melhor, por exemplo que a Ivone.

De maneira que, quem está a orientar neste caso, terá que escolher as vozes que dizem melhor determinada parte do poema. (pausa) Não só o tom, não só o tom de voz. Os ritmos é que se mantêm, normalmente, os ritmos mantêm-se. Isto é a formação dos chamados segréis. Pronto, isto foi um aparte da nossa conversa.

**- Então isto de dar aulas, também deu aulas, também foi uma vantagem de estar reformado. O pertencer aqui também é uma vantagem de poder transmitir conhecimentos.**

- É! Transmitir conhecimentos porque das 5 segréis, eram 5 senhoras. Eu depois já explico também porque é que são senhoras. Das 5 segréis que eu tinha na altura, só uma é que declamava ou, dizia ela que declamava. Mas declamava daquela maneira esquisita que é um bocado ridícula que a gente se lembra dos filmes de 1920, a amarrotar o papel todo que têm na mão (pausa) faziam um drama (pausa) e a poesia não é drama nenhum! Todos nós sabemos isso. Quer dizer, um dos homens que mais alterou a poesia cá foi o Vilaret mas, ouvir actualmente o Vilaret, só nos programas do Soldado porque a poesia já não se diz como Vilaret a dizia. A poesia agora diz-se de uma maneira absolutamente diferente. Diz-se e escreve-se de uma maneira absolutamente diferente. Mas são apartes (pausa) Nas disciplinas, voltando às disciplinas, se quiserem saber, as disciplinas, as disciplinas que nós temos, eu vou-lhes dar um papelinho destes em que tem cá as disciplinas todas que são estas (pausa)

**- Muitas, imensas...**

- Porque inclusivamente, chegámos à conclusão (pausa) que a parte cultural implica muito especialmente na nossa idade, em ginastigar o físico dentro das possibilidades que a idade oferece, primeiro ponto. O segundo ponto que é necessário é ginastigar o que nos resta de neurónios (pausa) ginasticá-los porque senão começamos a perder capacidades de raciocínio, etc., etc. e memória, também não há muita memória e também é preciso. A própria meditação, meditar sobre, pensar por si própria, sozinha (pausa) fazer versos, tem que se pensar, escrever um conto, uma prosa, tem que se pensar, em tudo isto se tem que pensar, logo há uma ginástica mental, queiramos ou não. De maneira que as disciplinas que temos, que tentamos cobrir os campos todos,

inclusivamente com o chamariz do folclore, a ginástica sueca, por exemplo na ginástica sueca têm que trazer um atestado do médico de família ou do médico assistente. Têm que trazer o atestadozinho para se saber, para o professor saber se pode dar determinados exercícios ou não aquela pessoa. Mas para além da ginástica chamada clássica, sueca, temos o Thai-Chi, temos o Thai-Chi-Chuan, temos o Yoga, daí a meditação. (pausa) Quer dizer, normalmente uma pessoa entra para a ginástica sueca e depois começa a ver o Yoga e mete-se no Yoga, depois tem a meditação (pausa)

**- E o Sr. X faz?**

- Não, **ginástica fiz, até fiz demais. Fui campeão nacional de andebol e internacional, no Benfica, fui campeão de juniores de voley no Sporting e também fui campeão militar nacional de volley e (pausa) fiquei em terceiro lugar no judo pelo Futebol Clube do Porto.** (E2:39) (pausa) De maneira que desporto fiz muito. De maneira que actualmente não faço desporto. **O desporto que faço é andar, é andar e tenho uma bicicleta em que às vezes corro contra a bicicleta** (E2:40) (pausa) tem um processadorzinho, corro contra fulano do processador, o que é mau, porque não o devia fazer. Não o devia fazer porque estou a competir e não devia competir, devia fazer aquilo por desporto. De maneira que temos, só para vosso conhecimento arte de comunicar, arte de dizer – declamação, o canto coral, temos cavaquinhos, cavaquinhos é uma das aulas que tem bastante gente, porque temos cavaquinhos iniciação e cavaquinhos médios com professores diferentes e cavaquinhos avançados. De notar que nessas actividades lúdicas visitamos hospitais, por vezes visitamos centros de terceira idade, os chamados centros de terceira idade, que agora chamo de quarta idade porque as pessoas aí assim é que estão mesmo completamente debilitadas. Temos danças de salão para iniciados e danças de salão já para mais avançados. Temos danças regionais, que é o tal folclore. Temos educação física sueca iniciação, educação física avançada. Tínhamos, que actualmente parou porque a professora adoeceu, é um dos problemas que temos é quando os professores adoecem, é um problema (pausa)

**- Não há substituto?**

- Por vezes há, mas há casos em que não há mesmo. Este da Eस्पatuna, por exemplo, a professora era a professora de Espanhol, tínhamos uma professora de espanhol extraordinária, que adoeceu com um AVC e acabou por morrer. E o resultado disto, a Eस्पatuna, depois foi uma aluna que tomou o lugar dela, que por sua vez também teve problemas e o resultado é que a Eस्पatuna parou. Tínhamos uma tuna em espanhol, chegámos a cantar em Santiago de Compostela. Temos a expressão energética Tai-Chi que é uma mistura de Tai-Chi com expressão energética. Temos aulas de flauta, temos um grupo etnográfico, historia da poesia portuguesa, que é dada por um poeta que (..) enfim, tem uma série de livros publicados que é o Dr. Mata e Silva, informação iniciação A, informação iniciação B, informação iniciação C. Informática avançados A, os tais, e informática avançados B. Iniciação musical e solfejo, mentalismo (pausa) essa do mentalismo é um senhor que cá está que (pausa) ensina mentalismo. Explica-vos o que é mentalismo é difícil porque ele tem, os alunos dele são muito específicos, muito específicos. Temos o poeta convidado todas as quintas feiras, é convidado um poeta. Temos uma oficina de oração e vida que é dada pelo padre Henrique Terreiro, Álvaro Terreiro. Temos psicologia, pedagogia e dinâmica de grupos, que também é dada pelo padre Álvaro Terreiro. Temos risoterapia, isto é exactamente para os com menos cultura, é que começam por aí. Tínhamos os segréis (pausa) estou a dizer tínhamos porque eu deixei de dar os segréis, porque 2 senhoras morreram. Uma das características da universidade é que 70%, mais de 75% são mulheres.

**- Puxa...**

- É, é esquisito mas é verdade. Os homens, não sei porquê, ou por outro lado, se pensarmos um bocado, sabemos porquê (pausa) porque os homens, enfim (pausa) especialmente, homens que actualmente têm os seus 65-70 anos, tiveram uma cultura muito diferente (pausa) tínhamos os cafés, tínhamos as sociedades recreativas, tínhamos o bilhar, e a mulher estava muito mais fechada. Quer dizer, a mulher só se começa a libertar a partir (pausa) fora de Portugal, a partir do final da guerra de 39-45. Especialmente em Inglaterra, nos Estados Unidos é que começa a haver maior liberdade da mulher. E depois com o aparecimento da pílula é que de facto (pausa) proporcionou à mulher a maior liberdade. De maneira que, há muita mulher que (pausa) se empregou

nessa altura e que (pausa) deixou mais as actividades do lar, as actividades domésticas e o resultado é que sente necessidade de sair de casa. E para sair de casa, o que é que faz? Não vai para o café. O resultado, começam a vir para as universidades. Os homens não! Os homens continuam com os hábitos adquiridos que é irem para os cafés, juntarem-se em grupos, etc., embora as sociedades recreativas, por exemplo, tendam a desaparecer, o que eu considero mal, enfim, porque pelo menos também é um ponto de encontro. Daí que as segréis eram todas mulheres porque eu não conseguia encontrar homens capazes de dizer poesia, porque dizer poesia também é, naquele tempo era considerado um bocado esquisito. Logo, Tai-chi, teatro, jograis, viola, também damos viola, o yoga, Arraiolos, tapetes de arraiolos, arte floral, artes decorativas, bordados, desenho e técnicas de pintura, encadernação, portanto, damos encadernação, encadernação à antiga, não é encadernação moderna. Iniciação à pintura, pintura a óleo A, pintura a óleo B, pintura e artes decorativas, tapeçaria e patchwork. Depois em línguas temos o alemão I, alemão avançado, alemão III, castelhano I, castelhano II, francês II A, francês II B, são professoras diferentes, francês II C, outra professora diferente. Inglês iniciação, inglês II A e B, inglês avançado, inglês conversação. Latim iniciação, língua portuguesa, artes e plantas e os descobrimentos. É catedrático o professor. Foi catedrático, foi director na tapada da ajuda e do observatório. Antropologia cultural e social, ciências naturais, ciências políticas, comunicação, crise dinástica, cuidados a ter com a pele, por uma médica, cultura geral, cultura musical, direito, direito canónico, economia e gestão, educação para a saúde, também por uma médica, temas lisiponenses, filosofia da vida, história da arte, história de Portugal, história do homem, história do homem é antropologia, história institucional e política, literatura portuguesa, matemática, sociologia e teologia. Isto são as disciplinas que temos.

**- E o Sr. X ainda pratica muitas delas, não é? E passa aqui muito tempo?**

- Eu, actualmente venho 3 vezes por semana (E2:41), porque normalmente o que as pessoas fazem (pausa) e assim se quiserem depois, como isso está dividido por grupos e como está dividido por grupos, tem aí professores que dão mais do que uma disciplina. De maneira que nós temos actualmente cerca de sessenta e poucos professores. Temos cerca de, alunos efectivos que estão a frequentar, começamos com 800, começamos

com 800 no princípio do ano lectivo mas, depois há uma curva, há uma curva que tende a descer nesta altura do ano. Nesta altura do ano a frequência é menor, assim como a frequência é muito menor de manhã. De manhã temos muito pouca gente, o que dá problemas logísticos tremendos. Chegamos a ter salas vazias de manhã, como esta por exemplo agora, e depois à tarde é um caso muito sério conseguir espaços, que é um dos nossos problemas para tanta gente. Temos 730 alunos actualmente. É a maior universidade existente no país, maior universidade deste género. Entretanto apareceram diferentes tipos de universidade (pausa) esta é uma universidade de características nitidamente sociais, sem lucros. (pausa) A única fonte de receita são as matrículas, e as matrículas são 120€ ano lectivo, com direito a poder frequentar 8 disciplinas, há um pacote de 8 disciplinas onde a pessoa escolhe (pausa) mas pode ir até às 8 disciplinas. Se frequentar uma disciplina só, paga menos, paga cerca de 60€ só, porque começaram-nos a aparecer casos em que a pessoa por exemplo só queria cantar, e não ia pagar 120 só por pertencer ao grupo coral e então arranámos uma matrícula mais baixa para uma disciplina. Por exemplo, encadernação, também nos apareceu esse caso. Pessoas de muita idade, normalmente com cultura francamente baixa (pausa), mas que os próprios filhos ou netos (pausa) agarravam na pessoa idosa e para lhe dar qualquer coisa que fazer, queriam lhe dar qualquer coisa que fazer, útil. E então, encadernação, por exemplo, vinham à procura de querer frequentar só encadernação. De maneira que, arranámos então a tal modalidade. Se for casal, também paga menos. Paga cerca de 100 cada um, ou seja, 200€ o casal. São as nossas matrículas. Somos das universidades que temos as matrículas mais altas (pausa) depois há, de maneira que há este tipo de universidades e somos presidentes da federação das universidades e academias universitárias de seniores (pausa) a nossa universidade é presidente. Os tesoureiros é a universidade do Porto e o secretário é a universidade de Faro, de maneira que está tudo distribuído. (pausa) E então começaram a aparecer outro tipo de universidades. Começaram a aparecer as universidades privadas, que é o caso por exemplo de uma que existe na Amadora. A Internacional também é privada. Dizem que não tem alunos mas, enfim, não é bem assim. De maneira que há as universidades privadas, há as cooperativas em que se juntaram pessoas e formaram cooperativas universitárias, e são estes 3 tipos. Depois, as Juntas de Freguesia começaram a agarrar nos centros de dia e começaram-lhes a meter 2-3 ou 4 disciplinas e começaram-lhe também a chamar

universidades que não são, que não são. Mas tiveram essa dependência. Por exemplo, a universidade de Sintra, praticamente aquilo não é universidade, não é nada. É um centro de dia, é um centro de dia em que puseram umas cantiguinhas, um folclore, uma pessoa a dizer uns versos. É mais convívio que outra coisa. Simplesmente mudaram o nome. De maneira que há este tipo de universidade. E agora façam-me perguntas, porque até agora tenho só sido eu a falar.

**- Agora queríamos que nos resumisse e que nos dissesse quais é que são na sua perspectiva os benefícios que se tem de se ser adulto sénior. Assim no resumo da sua experiência, de toda a sua convivência, quais é que são os benefícios. Pelo seu discurso a gente vê que tem uma motivação e uma satisfação muito grande, por exemplo, ter chegado a esta fase da sua vida, manter-se ainda muito activo, está com os conhecimentos todos que adquiriu, não é? E ainda continua a querer aprender mais e poder ter oportunidade de fazer coisas que ...**

- E a motivação dos restantes é exactamente a mesma. Quer dizer (pausa) as pessoas procuram, procuram continuar a conviver, a ter uma convivência, e uma convivência que seja o mais sã possível (E2:42) (pausa) outras procuram (pausa) se não procuram a parte intelectual, sem querer absorvem-na mas, procuram, vêm essencialmente pela parte física, de manter actividade física (E2:43) (pausa) e o cultural vai por arrasto.

**- Mas, para si, para si qual é que é a vantagem?**

- Para mim?

**- Sim, para si! Pensando só em si, para si o que é que é bom de ter a idade que tem, de estar nesta fase.**

- Para mim, com os apelos actuais que há dentro de casa, há uma viciação, há uma tendência tremenda das pessoas ficarem sentadas no sofá, de pantufas, com o roupão, nem se vestem para sair, quase que desaprendem, não fazem a barba, etc., isto os homens. As senhoras também não saem de casa, e o resultado, está a família a olhar para a televisão o dia inteiro. Há outros que, por exemplo, eu tenho colegas que inclusivamente fizeram o serviço militar comigo (pausa) eu também faço o meu CSM

que é de 55. Fazemos almoços todos os anos desde que saímos da tropa. Quem organiza os almoços sou eu. De maneira que é outra actividade que tenho, (E2:44) (pausa) porque a preparação do almoço, etc., (pausa) leva quase um ano porque, normalmente arranjamos uma surpresa, sempre para dar, por exemplo, posso-lhes dar exemplos. Eu desenhei um medalhão, um medalhão dos 50 anos, (pausa) um medalhão grande, uma medalha grande, que foi distribuída por todos quando fizemos os 50 anos (E2:45) (pausa) está mais ou menos engraçado, o medalhão (pausa) que é uma coluna partida, sem continuidade para dar a impressão exactamente que pode, que pode de facto partir, e depois com as indicações do curso, etc. Depois demos um livro, um livro sobre o curso, sobre o nascimento do regimento onde nós estivemos, a artilharia fixa em Queluz, em frente ao palácio de Queluz, mesmo. A história do regimento todo, os diferentes comandantes, os mortos durante a guerra colonial (pausa) todos os que morreram. Nós tivemos 20, 20 que ficaram prisioneiros na Índia. Ficaram e depois voltaram, parte deles, quase todos tuberculosos (pausa) de maneira que, relata isso, relata histórias cómicas, enfim, que acontecem na tropa. Escrevi-as eu, essas escrevi-as eu, uma série de histórias e demos (E2:46), no ano seguinte demos um livro só de fotografias do antes e depois. Conseguimos arranjar as fotografias na entrada da tropa e de como é que estamos agora, para comparar (E2:47) (pausa) e este ano foi uma bota, uma bota da tropa como se usava na altura. As botas que se usavam na altura que não eram nada como são agora (pausa) em que eu desenhei também a bota como se estivesse velha (E2:48), porque a bota tinha uma história específica, porque nós éramos 120, o comandante da escola era eu e ia normalmente de manhã às formaturas, logo de manhã, às 7 e meia da manhã, havia ginástica e as formaturas na parada (pausa) dos 120 chegaram a estar 80 (pausa) 60 ficavam a dormir na caserna, e eu dava tudo como pronto, como se estivessem os 120. Não estavam e era visível a olho nú. E o alferes que também vai aos nossos almoços, que actualmente é coronel e que deu por ela, tinha que dar por ela. E o que é que ele resolveu? Por um clarim a tocar dentro da caserna. Não queiram saber o que é um clarim a tocar dentro de uma caserna. E o resultado, o clarim apanhou com uma bota. Há uma bota que surge assim pelo ar e o clarim apanhou com uma bota. Exactamente, por causa dessa história da bota, apareceram agora as netas da bota. As netas da bota já desgastadas, meias rotas, etc., que, foi feito em barro, moldada. O desenho que eu fiz com memória descritiva, a partir daí foi moldada em barro, foi

metida na mufla, mufla ou forno. Foi metida em mufla e foi distribuída a todos uma bota. Foi a última oferta, foi a do ano passado. De maneira que essas coisas demoram de facto tempo a organizar (pausa) mandamos as boas festas a todos pela altura do Natal, com um dinossauro. O dinossauro é a nossa marca, são os dinossauros. **De maneira que isso dá muito trabalho e, dá para entreter também.** (E2:49) Dá para entreter e divertir.

**- E é uma das vantagens que tem na sua idade?**

- É! A criatividade, a criatividade, que por exemplo, por acaso é um dos pontos de ligação que eu tenho em relação ao emprego na vida actual é exactamente isso. Eu tinha que ser muito criativo no emprego que tinha. Como homem do marketing, basicamente do marketing, tem que se ser, enfim, tem que se ter um bom poder criativo. E aqui assim contínuo (pausa) as festas aqui normalmente era eu que organizava, etc.

### ENTREVISTA 3

#### Como se descreve como adulto sénior?

- Como é que eu me descrevo? Descrevo-me como uma pessoa muito interessada (pausa) em viver, sobretudo agora que estou para ser bisavó (risos), (E3:1) era um interesse muito grande, portanto, tenho as minhas fases também de facto de depressão, e quando me aposentei (pausa) vi na televisão que havia estas universidades, já sabia que havia uma no chiado, que para mim era um bocadinho longe, esta ficava mesmo em mão, vim-me cá inscrever e comecei a frequentar. De maneira que depois de estar em literatura e cultura também me inscrevi depois em outras áreas e, mas sempre ligada mais às letras, porque eu sempre gostei muito de matemática (E3:2) no meu curso (pausa) e e.

#### -Tirou o curso de matemática?

- Não tirei porque eu tenho, porque eu interrompi pelo casamento e por ir para África mas, ainda estive na universidade, na faculdade de ciências e, na na na escola politécnica, ainda lá estive. E bem, de facto, mas sempre gostei muito de matemática, de contas. E depois claro vim, no ano seguinte também vim, no ano seguinte também vim (E3:3), até que por fim fiz parte do Concelho Directivo aqui da Universidade (E3:4) e (pausa) bem, também tivemos uma revista muito boa que era para trazer (pausa) que escrevi lá umas coisas naquela altura (E3:5) mas não encontrei lá umas coisas. A nossa revista chamava-se “Arte do Saber”, o meu colega Gamboa também entrou na revista, ele também escreveu para lá, o Dr. Matos e Silva tal, tal, tal, tal (pausa) e depois por uma questão de não sei de quê, acabou, passou de revista para boletim e também assim como boletim não tem assim grande interesse e isso ficou-se assim, bem, portanto aqui depois nas artes, (E3:6) no português, na licenciatura, tínhamos muitas antologias (E3:7), entrámos nas antologias, tenho muitas antologias onde entrei (E3:8), e (pausa) é isso que lhe digo, tenho muito interesse pelas artes, pelas letras, é por isso que tenho muitos livros escritos (E3:9), portanto, tenho esse, esse presente não é, que em relação com outras pessoas, as pessoas não podem corresponder porque lá está, entre as minhas amigas propriamente, que não são daqui mas são lá de fora, uma está com a Doença de

Alzheimer, outra já morreu, outra está mas também já morreu, eram 2 irmãs, morreram as irmãs, morreram as primas, morreu aquilo tudo, portanto, eram todos os meus amigos de infância que já cá não estão por esses motivos assim, não é?! Chegaram à idade, eu não tenho medo de cá chegar, eu cheguei mesmo, graças a Deus que cá estou (pausa) e quero cá estar mais 20 anos (E3:10), a sua colega disse-me 50 (risos).

- Agora a propósito, entrei numa loja para comprar uma meada de linhas, para fazer umas coisinhas para o bebé e (pausa) faço, para pôr os panos na mesa tem de ter uns bordadinhos e tal. E então entrei lá e comprei uma meada, dei o dinheiro, a rapariga dá-me o troco e eu recebo e digo assim “Então, este chega para o dinheiro que eu dei?” (pausa), e o senhor assim “Ó não sei quantas (não sei o nome da rapariga), que troco é que deste a esta senhora?”, “então eu dei dois euros e dez”, “Então e agora para cinco euros o que é que falta aqui?” e então pega na máquina e eu digo assim “Ó menina então para fazer uma conta destas é preciso a máquina?” “Então se a senhora deu cinco euros e o troco foi dois euros e dez é preciso a máquina?”, “Ai eu sem a máquina não sei!”, “então é melhor não se encaminhar para a máquina registadora”, “ai é melhor é...”, uma rapariga novinha e é preciso a máquina de calcular para fazer a diferença dos dois euros e dez para os cinco euros que eu tinha dado (pausa). É a dependência das máquinas de calcular e não só! As pessoas tornam-se escravas disso e (pausa) bem eu já não apanhei, mas há um chefe de secção lá do meu serviço, e como naquele tempo não havia máquinas de não sei quê, quando eu para lá entrei e quando ia alguém lá para o serviço, a primeira prova que fazia era uma conta de somar que vinha desde aqui até aqui, tinha que somar aquilo tudo (risos). (E3:11) Já não era do meu tempo. Bem, o que é que precisam mais de mim?

**- Bem, então voltando ao nosso assunto, como é que a D. Maria se descreve nesta altura da sua vida? O que é que considera, ou colocando já a segunda questão, quais as vantagens que considera em ser adulto sénior?**

- As vantagens que me traz estar a chegar a esta idade (pausa) é ver a filha numa situação boa, ver os netos bem na vida, e agora estar ainda à espera da outra geração, (E3:12) não é? Portanto, tudo isto esquecendo o que está para trás, das tais depressões, acho que valeu a pena ter chegado aqui (E3:13) (pausa), não é?! E é isto que eu estou a

dizer nos livros e (pausa), quer dizer, não posso dizer que em relação a mim, ouvir uma pessoa lamentar-se, não diga que ela tenha razão porque também vejo, olhe, por exemplo, eu tenho uma amiga das tais de infância, que quando um dia me diz (pausa) em relação ao filho, “Agora ao menos sei onde ele está!”. Estava enterrado, muito grave, isto é doloroso ah, a mãe dizer do filho, “agora pelo menos sei onde ele está”, porque ele saiu de casa várias vezes e tal até porque ele estava em Portugal, e ela pensava que ele estava em Portugal e ele estava em Moçambique, e um dia veio dizer-lhe “Olha o teu filho está, apareceu em coma, apareceu ali numa cave na Reboleira e tal”, era de uma boa família, levaram-no para o hospital de Lisboa - Sintra e tem lá um primo que tem o mesmo apelido dele, e vão dizer ao primo”Está ali um rapaz que entrou agora que tem o mesmo apelido que tu, Correia da Cunha.”. Então foi ver e era primo mesmo. Então, disseram à mãe.

**- Mas o que é que considera que faz agora nesta fase da sua vida que não teve oportunidade de fazer para trás ou que não fazia? O que é que acha que com esta idade...**

- Nada! Nada! Sempre fui de uma família de recursos, portanto o meu pai ou a minha mãe não precisavam de andar a trabalhar no campo, e tal coitadinha e tal (pausa) a minha mãe até dizia quando teve um cão, “olha nunca perdi a noite por causa da filha e agora perco a noite por causa do cão” (risos). O meu filho fez sempre a vida toda com primos e com tudo, está a ver (pausa), *os meus primos logo em pequenina ensinaram-me a dizer poesia e então punham-me em cima da mesa a dizer poesia.* (E3:14)

**- Mas escrever livros? Desde sempre escreveu?**

- Não! Não, não, *sempre tive foi muita apetência para escrever* (E3:15), a tal Dr. Isabel Barroso já naquela altura lia as minhas redacções porque ela dizia (pausa), eu tinha dez anos, e tinha assim um armário no canto da sala de turma e (pausa) “Olhe aquilo lá em cima e faça uma redacção a ver o que é que isso lhe parece?”, e eu tinha que dizer “Bem aquilo parece-me uma senhora e tal, tal, uma história assim”, de maneira que as redacções eram lidas em (pausa), bem tudo isto, *o meu professor depois dizia que eu me devia formar em matemáticas, a outra dizia que era em português, o meu tio que é*

médico dizia que eu devia ser médica, o pai do meu pai que era juiz dizia que eu devia ir para advocacia e pronto depois acabei por ficar em (pausa) estou aqui como oficial principal do I.A.N.T. (E3:16)

- Só comecei a escrever quando vim para a Universidade (E3:17) mas, não foi por isso, foi porque vá lá então (pausa).

**- Quando ficou reformada tinha mais tempo disponível?**

- Não é uma questão de tempo nem de disponibilidade é porque tinha incentivo (E3:18) e então como entrei aqui na universidade e tive cá um professor que faço sempre referência a ele, Dr. Marques Prata, em que escrevia para o Jornal do Fundão, ainda agora estava lá no Fundão, e (pausa) eu escrevia para a Comarca de Arganil e, aqui nesta sala ele entrava e sentava-se aqui e eu ali e toma lá, dá cá, e ele lia o que eu escrevia para a Comarca de Arganil e eu para o Jornal do Fundão. Entretanto, ele adoeceu, adoeceu, ele era, era capitão do exército, adoeceu e morava em Rio de Mouro e fomos um grupo de colegas vê-lo a Rio de Mouro e quando venho a sair **ele diz-me assim para mim de choque “Maria, quando é que aparece um livro seu com as crónicas que tem escrito para a Comarca?”** (E3:19), “Ai senhor doutor...”, “Já disse aproveite!”, bem e então um colega nosso que também já morreu e (pausa) que era professor de encadernação disse “eu ensino-a a fazer, cortas aqui, colas ali e depois colas, na na na...” cheguei a casa e contei à minha filha, telefonei-lhe, e ela disse “Fazes mas é um livro em condições! Não é cá com colagens (pausa)”.

- Foi nessa altura que surgiu o primeiro livro. Então, fui a uma tipografia que há em Campolide, e os professores daqui também lá faziam livros, o livro foi aqui (pausa) lançado com presenças e tal, foi muito interessante, ele entretanto, eu tive um desgosto enorme, enorme, enorme, porque eu dediquei o livro ao professor e ele morreu uma semana antes (pausa) e mas ele estava doente e reconhecia isso e dizia (pausa) o livro segundo me diziam, pelo que eu nem fui vê-lo, o livro, **o livro foi ele que me entusiasmou** (E3:20) (pausa) depois aqui nesta sala fizemos um minuto de silêncio (pausa) e **tenho cá um outro colega que é capitão que me disse que “Só a Maria é que descreveria assim a morte dele, o enterro dele”** (E3:21) porque ele esteve uns tempos no

Mosteiro dos Jerónimos e só no dia seguinte é que veio para o Cemitério de Carnide e (pausa) o cemitério tem assim uma coisa que tem de água e as gaivotas vão beber e (pausa) então estavam lá assim todas e eu fui lá esperar o enterro, porque morava na Pontinha e era mais fácil ir a Carnide, eu fui lá esperar o enterro e, quando o enterro chegou os militares deitaram para o ar os tiros da praxe, as gaivotas com o barulho fugiram, sobrevoaram a campa, e depois é que se foram embora. **E isso para mim, descrito por mim (pausa), isso é o que eu vi, mas o meu colega diz que só eu é que poderia ver isto assim.** (E3:22) Porque eu disse “Até o sol quis acompanhar, até o sol brilhou”, porque realmente foi verdade não é, e (pausa) **ele fez-me um prefácio para o meu livro porque diz que entre pessoas que aqui conheceu a Maria distinguiu-se** (E3:23) mas “porquê??”, queria dizer, eu não faço nada, não me considero nada e (pausa) ao ponto de, vá lá, até a Dr.<sup>a</sup> Cândida (pausa), nós somos aí uns 700 e ela foi-se logo lembrar foi de mim!! **Isso para mim é um orgulho!** (E3:24) O meu orgulho neste momento está de tal maneira que a minha neta que estava na Holanda, aqui de Lisboa da Academia de Santa Cecília telefonaram para a Holanda para ela não se comprometer porque tinham um lugar para ela assegurado como professora de violoncelo. A minha menina tem 28 anos (pausa) e aquela coisa de ela ser a professora de lá deles (pausa) bem porque ela já não é a 1<sup>a</sup> vez que faz isso. Ela, ainda foi o ano passado em Outubro, ela foi para a Holanda em Setembro e em Outubro veio da Holanda porque pediram-lhe que viesse para leccionar o violoncelo lá no Lumiar na Santa Cecília porque a professora tinha adoecido ou estava de parto, não sei quê e, ela veio de propósito da Holanda aqui um mês para dar aquelas aulas três vezes por semana para depois se ir embora.

- **Estes convites para mim são uma, bem (pausa) És vaidosa? Sou!** (E3:25) Não sou exactamente vaidosa, não sou exactamente essas coisas porque eu, porque esta blusa deram-me não sei há quanto tempo, a saia também (pausa) e é assim quer dizer, sou uma pessoa realmente (pausa), eu já tenho dito “se todos tivessem à espera daquilo que eu gasto (pausa) morreriam de fome”, eu não vou à cabeleireira, corto o cabelo em casa. (risos)

**- Mas agora com a idade que tem, a D. Maria já tem 82 anos, quando pensa que tinha, quando retorna ao passado, e tinha 30 ou 40, quais são as diferenças que encontra dessa altura para agora? O que é que é melhor agora com esta idade que tem que não era quando era mais nova?**

- Eu nunca tive dificuldades filha, essa coisa, as dificuldades que eu tive foi tudo uma questão de doença, os desgostos, não foi dificuldades foi desgostos porque, o meu marido ter falecido quando a minha filha fez dois anos, é um desgosto que ainda hoje não está cicatrizado completamente, no entanto 17 anos depois voltei a casar e agora estive casada 36 anos e meio e (pausa) nestes trinta e seis anos eu impus-me um bocadinho porque, eu era dona desta casa de automóveis que há aqui, eu e mais o meu marido porque éramos sócios e, portanto éramos sócios daquilo e agora tenho, tenho uma pensão dali, de viuvez, tenho uma pensão de funcionária pública, e o dinheiro que recebo dá.

**- Mas quando falamos em etapas de vida, antes era jovem, agora é um adulto sénior, o que é que é bom ter a idade que a senhora tem?**

- Ó filha, mas é isso que eu estou a dizer, em adolescente eu tive uma vida boa, não é, com os meus primos, e a gente vivia todos muito bem, tínhamos dois automóveis naquela altura.

**- Então não sente que agora nesta etapa da sua vida tem mais tempo para fazer o que gosta ou que surgiram novas oportunidades que se calhar quando tinha 30 ou 40 anos...**

- Não, não sinto nada! Não sinto, não sinto porque eu sempre, bem (pausa) ao ficar viúva muito nova, aí com três anos de casamento, estava em África e eu vim para cá (pausa).

**- Nasceu em África?**

- Não, nasci cá, fui para África com 25 anos e vim de lá com a minha filha com 2 anos, estive lá ano e meio, isso aconteceu tudo em ano e meio, vim e fui para casa dos meus pais, o meu pai quando eu cheguei viúva, com uma filha com 2 anos, a primeira coisa

que me disse foi assim “Conta connosco, nós estamos aqui”, fui para casa dos meus pais e em casa dos meus pais estive lá. Um dia o meu pai chega a casa porque tinha perguntado ao senhor lá do autocarro que era família de uma amiga nossa que morava lá em nossa frente, em conversa, o senhor perguntou ao meu pai “Então a sua filha não se quer empregar lá, era tão bom, é familiar, é assim, é assado”, o meu pai chega a casa e disse-me assim “Olha aquele senhor do autocarro perguntou se tu não te queres empregar lá que aquilo tá...”, e eu disse “Ai quero, quero”, então tá bem, o meu pai fez o papel selado, eu preencho e levou lá ao chefe da secretaria, eu entrei assim no I.A.N.T. Eu não andei à procura de emprego, o emprego veio ter comigo, veio me perguntar se eu queria. **Eu estive lá trinta e três anos e meio, (E3:26) depois reformei-me e foi quando eu vim para aqui. (E3:27) Então aqui encontrei os tais amigos, professores, somos todos amigos, não há dúvida (E3:28)** e, agora que reconheço perfeitamente, **o meu professor quando me vê diz “lá vem ela, traz pilhas novas”. (risos) (E3:29)**

- **Arranjei muitos amigos cá, muitos! (E3:30) Não há ninguém que não seja meu amigo. (E3:31)**

- **Se tivesse que nos dizer o que é que nós iríamos encontrar de bom quando chegássemos à sua idade o que é que nos diria?**

- **Olha diria que a vida não é pêra doce, e portanto (pausa) entre os níveis e os desníveis de cada um, tudo depende, tudo depende (E3:32)**, eu acho que realmente tenho (pausa) uma coisa que eu acredito é no futuro, portanto o futuro é aquele e “Onde tens que ir, não podes fugir”, dizia a minha mãe, portanto é assim, a gente tem de passar pelas coisas, é claro que o fazer (pausa), aconselho a todas as jovens que estudem, que lutem, que sejam apuradinhas, porque eu tenho essa satisfação, eu tenho uma neta muito apuradinha e um neto muito apuradinho mas muito apuradinho ele não será, mas entretanto ele agora tem um ar de paizinho (risos).

- **Uma coisa é certa, a senhora com a idade que tem, tem muita boa disposição, não é? E tem uma maneira de ver as coisas e a vida se calhar muito diferente do que se calhar via antes.**

- Tenho muito boa disposição e reconheço isso (E3:33) e, devo ao meu médico de família também. Porque aquela depressão que a gente passa através da vida (pausa) vai acumulando qualquer coisa, e eu actualmente quando vou lá e ele me diz que não quer ver deprimida (pausa) é aquele jovem que é da idade da minha filha. É ele a quem reconheço que devo (pausa) As jóias da corte que são a minha filha e os meus netos. É a vida actual, a gente não sabe o dia de amanhã. E eu vivo assustada porque, os meus netos andam nas estradas nos seus automóveis, e há sempre uns malucos que não são eles são os outros.

- Actualmente escrevo livros, (E3:34) frequento a Universidade, frequento literatura, cultura, comunicação, plantas e os descobrimentos (E3:35) que o professor este ano não vem porque está doente, ahhh, mais (pausa) sociologia, antropologia, categoria poética, história (E3:36), e depois olhe este aqui o Engenheiro Juvenal, um amigo, o ano passado quando eu aqui cheguei, o que é que ele tinha para fazer, uma homenagem à Maria. (E3:37) “Oh Sr. Engenheiro, francamente!” A Maria é aquela pessoa que está sempre pronta (E3:38) (pausa). Foi a mim e a outra colega. Agora tenho outra coisa muito engraçada que é a Dr.<sup>a</sup> Joana Fonseca, que prazer que eu tenho em conhecer aquela senhora, tem uma neta que é mongolóide, então eu posso olhar para ela e ficar indiferente à dor que aquela senhora sente lá por dentro que não manifesta?!

- A Dr.<sup>a</sup> Joana Fonseca, há 4 anos, o meu marido, o segundo, estava doente e quando adoeceu, eu pedi (pausa) porque quando eu não estava em casa, eu tinha que ir a casa dar o almoço a casa, porque nunca fiquei dependente assim, só em caso de doença. (E3:39)

**- Então e não dá aulas?**

- Não, como sou delegada de turma, sim sou delegada das turmas, sou delegada da turma de comunicação, sou delegada de turma de (pausa) história, de maneira que ahhh quando o professor de comunicação não está, sou eu que dou, quando não está o professor de literatura sou eu que dou. (E3:40) Ainda aqui há tempos estávamos aqui a ver todos um vídeo e passamos filmes (E3:41), e depois, fizemos umas visitas (E3:42) que, não vá eu esquecer (pausa), fizemos uma visita ao museu da marioneta (risos) e

depois pudemos trazer os bonecos que nós fizemos (risos). Está aqui (risos). A entrada custa não sei quê e depois se fomos frequentar a sala de marionetas é mais não sei quanto e, depois podemos fazer isto tudo, e depois um amigo meu fez uma boneca, o meu amigo não é aluno, ele nunca tinha lá estado, foi mais a mulher e então, de maneira que (pausa), mas o meu amigo fez um boneco muito engraçado.

- Também fazemos muitos passeios através daqui da Universidade, também fazemos.

(E3:43) Este foi um passeio mais de visita a museu, também já visitámos o Museu de Macau e não sei mais quê. E então, passeios que eu organizei (pausa) então depois almoçamos (pausa). É que tem mais outra coisa, é que faço as rifas e sai sempre.

(E3:44) Faço as rifas mas não é com dinheiro, o passeio vale dinheiro, não é? Vale tantos euros, e faço tudo com as sobras, em vez de dar (pausa), compro coisinhas, coisinhas, até dar uma prenda a cada um. Não fazem ideia da paródia que é na camioneta. Ais são momentos muito, muito, muito bons! (E3:45)

- Então por agora está tudo, não é? Nós depois vamos contactá-la, se necessário, para esclarecer dúvidas que tenhamos. Muito obrigado!



## ENTREVISTA 4

### - Como se descreve como adulto sénior?

- Eu não sei o que é que eu possa dizer de mim (pausa). Os outros talvez poderão dizer melhor, eu pronto, fui uma pessoa que trabalhei toda a vida (E4:1), estudei, (E4:2) fiz (pausa) leccionei (E4:3). Depois saí do ensino e fui empregada num escritório na tesouraria durante 37 anos (E4:4), salvo erro.

### - Mas chegou a ser professora?

- Sim, só 7 anos. Só 7 anos porque um dia apanhei um susto com um miúdo (pausa) trabalhava na província e um dia um miúdo (pausa) espetou um canivete no estômago de outro. Não lhe chegou a perfurar porque tinha roupa e eu fiquei traumatizada com isso (pausa) e então acabou o ensino, para mim acabou. (pausa) Era professora do ensino básico (E4:5).

- E depois, fui empregada de escritório bastante tempo (E4:6) (pausa) cheguei a uma altura (pausa) era empregada de uma multinacional, cheguei a uma altura que me fartei, tinha eu 57 anos. Aos 57 anos (pausa) fiz uma negociação com a empresa e saí (E4:7), saí e estive dois anos em casa muito satisfeita da vida, mas depois fartei-me de estar em casa e então, o que eu queria era ocupar-me com qualquer coisa. (E4:8) Sempre gostei muito de viajar. (E4:9) Viajei muito, muito pelo país. Antes de ir para o estrangeiro conheci bem o meu país. Depois (pausa) conheço a Europa toda, o Norte de África, pronto, desde a Escandinávia até lá a baixo eu fui conhecendo tudo. E hoje, há um país que as pessoas não costumam gostar que é Espanha (pausa) as pessoas dizem sempre que os espanhóis isto e aquilo (pausa) mas eu gosto muito de Espanha e digo que (pausa) sempre tive tendência e se fosse uma pessoa nova era capaz de um dia aventurar-me e ter ido viver para Espanha. Então, quis aprender espanhol. (E4:10) Primeiro estive numa academia (E4:11) onde não havia o espanhol. Estive numa academia (pausa) não sei se posso dizer o nome (pausa) é a Academia Saudação, onde eu aprendi esperanto, aprendi história da música, história de arte, e cá estão as disciplinas de que eu gostava imenso, (E4:12) mas eu não tinha espanhol. Então, soube que aqui havia espanhol e eu vim para aqui para aprender espanhol (E4:13), e até

consegui que a professora daqui fosse para lá dar aulas. **Cheguei a ter aulas lá e aqui.** (E4:14) (pausa) Pronto, eu acho que até (pausa) entretanto **integrei-me aqui assim na secretaria onde sou tesoureira (pausa) e a minha vida tem sido trabalhar aqui.** (E4:15)

**- Quando entrou aqui? Com que idade? Já tinha mais de 65 anos?**

- Sim, já tinha mais de 65 anos, já. Eu saí da empresa onde trabalhava, com 57. Depois **estive três anos à espera da reforma e vim para aqui,** (E4:16) talvez quando eu tinha 60 anos, talvez, talvez. Entretanto dediquei-me a isto, gosto imenso. Passei um mês de Agosto mau (pausa) não fui de férias, apesar de ter casa na praia não fui de férias e agora **estava desejando que a universidade abrisse porque eu aqui distraio-me e não se pensa em mais nada.** (E4:17) **Agora estou satisfeita aqui** (E4:18), **e ainda por cima mais satisfeita estou porque tenho um sobrinho neto que veio viver para minha casa,** (E4:19) agora com 28 anos, é um rapaz que se formou em engenharia que é uma boa companhia. Tem um feitio muito igual ao avô que era o meu irmão e (pausa) era aquele irmão com quem eu estava melhor. O outro era muito mais velho e, este miúdo tem o feitio do avô e eu identifico-me muito com o avô e faz-me companhia. Está cá ainda só agora, embora eu tenha mantido o contacto com eles. Eles são 8! A minha sobrinha teve 8 filhos, 4 rapazes e 4 raparigas, uns estão em Inglaterra, outros estão em Évora, outros estão em Peniche, estão assim por diversos sítios, estão espalhados. E este agora veio para aqui porque arranjou emprego cá em Lisboa. **E pronto, e eu continuo a vir para aqui, estava desejando que abrisse a Universidade outra vez para eu distrair um bocadinho.** (E4:20)

**- Cá é só tesoureira ou também tem aulas?**

- Agora não tenho tempo para aulas. Agora não tenho tempo para aulas. **Pertenço ao Concelho Directivo.** (E4:21)

- **Mas já participei em algumas aulas aqui, sempre! De espanhol, canto coral** (E4:22), **pertencia ao coro, tínhamos uma tuna de espanhol que só cantava em espanhol, a espatuna** (E4:23) (pausa) infelizmente a professora que nos (pausa) ela, morreu! E então eu tenho sentido falta dessas amigas, essas e outras que morreram, tenho sentido muita falta delas. Eram amigas daqui. Tenho outra ainda (pausa).

**- E vem todos os dias para cá?**

- Venho todos os dias. Venho de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira. (E4:24) Amanhã não venho porque tenho outros assuntos.

**- Mas tem outra actividade fora da Universidade?**

- Não, não tenho. Filha, eu tenho 74 anos (pausa) já agora é (pausa) olhe, às vezes era demais. Era andar em festas (risos) e passeios. Agora, se a minha saúde deixar, ai, eu tenho a impressão. É que não sinto nada, eu sinto-me bem! Só o resultado dos exames é que me pegaram a partida.

**- Mas, não pode deixar a sua vida para trás, tem que aproveitar a sua vida ao máximo.**

- Pois, e eu tenho aproveitado. Só em viagens eu tenho aproveitado bem! (E4:25)

- Eu comecei a ir fazer as minhas férias a Espanha todos os anos. Há trinta e muitos anos que eu viajo. Fui até à Finlândia, à Noruega, à Suécia e desde que me reformei que tenho feito algumas viagens (pausa) por exemplo, a última (pausa) bom, agora tenho viajado só cá dentro porque as viagens que eu fazia era sempre acompanhada por outra pessoa. (E4:26) Aqui as viagens que se organizam, as pessoas acham sempre caras e, há poucas (pausa). Mas há algumas e, as que há, eu aproveito, eu aproveito (E4:27), e é assim. E é bom, para conhecer sítios novos e a juventude, e conhecer a juventude que também é bom. (E4:28)

**- E para si, quais são as vantagens de se ser adulto sénior?**

- As vantagens de se ser adulto sénior (pausa) eu gostava de ser adulta sem ser sénior (risos). Era para ter mais tempo, ser mais tempo adulta sénior (risos), para voltar para trás e gozar tudo outra vez. (E4:29)

**- Mas também há coisas boas em ter a idade que tem, não há?**

- Há! Os conhecimentos que vamos adquirindo ao longo dos anos, isso também conta muito! (E4:30)

- O bom nesta vida é não parar, arranjar outra coisa, não deixar de trabalhar porque se mantém a vida ocupada. Ocupada, ou sejam em passeios, ou seja em divertimento, ou seja a trabalhar (E4:31), podendo até, como é o meu caso aqui que pratico voluntariado (pausa) eu aqui assim estou como voluntária (E4:32) e (pausa) não parar, eu acho que é a vantagem das pessoas, dos seniores. Eu lembro-me da minha avó que passava todos os dias sentadinha numa cadeirinha à espera (pausa) à espera de quê? Não, não pode ser assim. Parar é morrer! (E4:33) Eu até tinha uma outra avó que dizia, quando lhe diziam (pausa) ela foi aprender a fazer uns trabalhos de rendas de bilros a Peniche, já era sénior, e diziam que ela era (pausa) que burro velho não aprende línguas, e ela dizia: “Mais vale velho aprender, que burro morrer!” Era o que ela dizia! E então olhe (risos) eu também estou como ela: Mais vale velho aprender, que burro morrer! (E4:34) E é assim!

**- E que mais é que nos tem a dizer relativamente a esta idade?**

- Não sei, não sei, é que eu sou uma pessoa que não (pausa) deixei de gostar de cinema. Talvez por ter uma certa dificuldade de visão (pausa) olhe, quando estou em casa, estou aborrecida. Gosto de conviver (E4:35), não gosto de cozinhar! Como não gosto de cozinhar, todos os dias almoço fora e faço, tenho as minhas amizades com quem convivo. (E4:36) Depois de almoço, venho para aqui. Eu só venho à tarde para aqui. Só se é necessário vir de manhã é que eu venho de manhã. (E4:37) Se for preciso, se o “João” às vezes tiver que sair, eu venho de manhã. Faço o horário de tarde e não tenho horas para entrar e para sair. Ontem, por exemplo, estive cá até às sete horas. (E4:38) Tivemos uma reunião e estive cá até às sete horas. Estou cá todos os dias (pausa) também tenho a minha casa, portanto, da parte da manhã estou em casa, faço as minhas coisinhas, vou almoçar e depois venho para aqui.

**- Então e tempo para as suas amigas?**

- As minhas amigas, como lhe disse, as minhas duas grandes amigas faleceram, uma há dois anos e outra o ano passado. E aí é que eu me sinto, sinto um vazio. E eu não sou pessoa, dou-me bem com toda a gente, não tenho inimigos, falo a toda a gente, (E4:39) penso que não tenho inimigos, não é? Eu pelo menos sou amiga de todos. (E4:40) Há

aquelas pessoas de quem se gosta mais e outras de que se gosta menos. Mas eu não (pausa) gosto de todos mas, por exemplo, no meu prédio conheço toda a gente, todos me tratam bem mas, não sou de ir para casa de ninguém. Não convivo, dentro do prédio não convivo com ninguém, mas sou amiga de toda a gente e eles são meus amigos. Às vezes só nos encontramos nas reuniões de condomínio.(risos)

**- Quando nos disse que dançava muito, ia para as festas, isso foi depois de ser reformada, ou antes?**

- Dançava! Não (pausa) sabe como é que o meu pai me chamava? Quando eu era da vossa idade (pausa) dizia que eu era como o arroz doce, que ia a todas as festas. Actualmente, há danças de salão mas eu (pausa) têm-me desafiado para eu ir para lá mas não tenho tido vontade. No entanto, eu que fazia férias, todos os anos ia ao turismo sénior. (E4:41) E, eu arranjava sempre maneira de (pausa) nas noites de convívio, estar sempre presente. (E4:42) Era muito brincalhona, (E4:43) gostava de, como é que eu hei-de dizer, gostava de colaborar com os animadores (E4:44) e então, uma vez, em Espanha eu ganhei um prémio a cantar espanhol, já como sénior. (E4:45) Eu ganhei o prémio a cantar espanhol, então, um dia fomos daqui três pessoas, a nossa directora, eu e outra, também amiga, fomos convidadas para uma festa no Inatel, ali na Caparica (pausa) e quando íamos a entrar, era uma festa Luso-Brasileira (pausa) então, quando íamos a entrar, estávamos a ser recebidas por dois cavalheiros, muito bem arranjados, passadeira vermelha, e aí vamos nós (pausa) e diz assim um deles (pausa) eu já ia à frente (pausa) “Eu conheço aquela senhora!” e a minha companheira disse assim: “Conhece-me?” “Não, não é a senhora, é aquela senhora que vai ali à frente! Ela colaborou em Espanha e ganhou até um prémio a cantar espanhol.” (pausa) passado algum tempo, eu fui a uma entrevista com essa mesma senhora e a presidente. Fomos a uma entrevista daquele programa do João Baião, da parte da tarde! E ele não me pôs a cantar espanhol?! E quando respondi à entrevista disse (pausa) não lhe disse o que tinha acontecido mas, o que eu gostava mais que era cantar. Depois, a Dr.<sup>a</sup> Emília disse: “Ela até já ganhou um prémio em Espanha a cantar espanhol”. Porque eu não tinha contado nada sobre isso. E então, o João Baião pôs-me a cantar o “Sialeto Lindo” (pausa) Ai meu Deus!

- **E então, quando ganhou esse prémio em Espanha, já estava aqui na Universidade? E espanhol, já aprendeu aqui na Universidade?**

- Aprendi aqui mas, eu já cá estou há muitos anos e nunca mais tiro o curso (risos). Sou daquelas que todos os anos se inscreve. (E4:46) Então agora até na minha ficha de inscrição não tem nada, não escolho nada porque se eu quiser posso frequentar qualquer curso. Não tenho nada mas, também tenho pouco tempo. **Dediquei-me aqui e gosto do meu trabalho.** (E4:47) Quando estava no activo era tesoureira e agora aqui continuo na tesouraria.

- Sinto-me activa e até aqui nunca deixei o coro e a tuna mas, depois adoeci e pronto, fiz uma pausa para recomeçar (pausa). **Vamos lá a ver! Parar é morrer! Vamos lá a ver, que seja bastante longe.** (E4:48)

- Olhe, uma vez (risos) numa festa, vesti-me de marroquina com um traje que tinha trazido de Marrocos, e ninguém me reconheceu, numa festa aqui. Eu e uma dessas amigas que morreu. Cada uma tinha um fato, combinámos com a professora de espanhol e, ela disse (pausa) já uns dias antes que andávamos a dizer (pausa) para a semana não venho, para a semana não venho Mas, claro que nós vestimo-nos quando ela estava na festa, porque todos os anos faziam uma festinha de espanhol, em vez da aula lá faziam uma festazinha. Cada um representava aquilo que queria. Mas nós não estávamos presentes e ela disse “Que pena não ter cá a Fernanda e a Laura, uma pena! Mas elas tiveram que sair! Mas há uma coisa que eu quero pedir às senhoras (pausa) é que vêm aí duas alunas seniores de uma Universidade de Marrocos e eu queria que as recebessem bem.” E, toda a gente acreditou!”E nós entrámos vestidas de marroquinas. Entretanto, quando tínhamos saído da casa de banho, quando nos tínhamos vestido, com cara tapada, encontrámos uma antiga presidente daqui, e conseguimos enganar a senhora (risos).

- Nós só dizíamos “Alaaa...”, assim, parvoíces, e então (pausa), ela disse às senhoras. Nós combinámos, telefonámos-lhe e dissemos-lhe “Já estamos preparadas.” E era aqui a professora, e era a presidente: “D. Amparo, veja se quer oferecer um cafezinho às senhoras”. Ai não (pausa). Ela veio cá fora e nós entrámos. Entrámos a cantar o mustafa

(risos) e ninguém nos conheceu. Fazíamos paródias, eu era muito brincalhona, muito bem-disposta, era sim senhora! (E4:49) Outra vez (pausa) foi numa altura do campeonato. Entrámos numa festa de espanhol, todas também vestidas de jogadores de futebol (pausa) éramos três! Uma representava o Porto, outra representava o Benfica e outra o Sporting. Olhe, foi uma festa! Nós fazíamos assim muitas coisas!

- É que eu fui sempre uma pessoa muito bem-disposta. (E4:50) Passei o ano passado um período mau e, eu, olhe, se eu amanhã (pausa) vou ao médico. Se ele me disser que não tenho nada de importância, eu fico outra vez eufórica! Agora estou preocupada, estou com uma anemia (pausa). Mas há que ter pensamentos positivos. (pausa) Pronto, e é isso!

- Eu gosto muito de conviver com a juventude, gosto, gosto. (E4:51) Porque eu tive uma juventude muito boa, graças a Deus, só que, os meus começaram a desaparecer, os meus dois irmãos, um foi com 37, outro com 50 e o meu pai com 67. Só tive a companhia da minha mãe, que morreu com 84 anos. (pausa) Não tenho filhos, sou aquilo que se costuma dizer (pausa) “solteirona” (pausa) mas bem vivida! (E4:52)



## **Apêndice VI**

### **Unidades de Registo**



<b>ENTREVISTA 1 - UNIDADES DE REGISTO</b>	
<b>E1:1</b>	- “...é a melhor fase da minha vida...”
<b>E1:2</b>	- “...eu faço o que quero...”
<b>E1:3</b>	- “...[eu faço o] que gosto...”
<b>E1:4</b>	- “...e tenho a disponibilidade de tempo para fazer outras coisas, fora daqui do centro...”
<b>E1:5</b>	- “...ir ao encontro de me divertir...”
<b>E1:6</b>	- “...de fazer bem pelos outros...” [procura]
<b>E1:7</b>	- “...nas várias actividades a que, a que estou ligado.”
<b>E1:8</b>	- “...não tenha dúvida nenhuma que estou a passar agora outra mocidade.”
<b>E1:9</b>	- “...não tenho tanto mais disponibilidade mas procuro sem compromisso...” [procura realizar actividades]
<b>E1:10</b>	- “...estar sempre, sempre ocupado e (pausa) sempre ocupado...”
<b>E1:11</b>	- “...primeiro é saber mais.” [vantagem de ser adulto sénior]
<b>E1:12</b>	- “ Segundo, ensinar aos mais jovens aquilo que aprendemos.” [vantagem de ser adulto sénior]
<b>E1:13</b>	- “ Terceiro (pausa) é irmos envelhecendo, pronto, envelhecendo ou ir passando os anos, adquirindo outros conhecimentos...” [vantagem de ser adulto sénior]
<b>E1:14</b>	- “...incluídos no meio a que nos inserimos felizes...”
<b>E1:15</b>	- “...fazer felizes os outros...”
<b>E1:16</b>	- “...procurando transmitir e receber...”
<b>E1:17</b>	- “...eu dar os meus conhecimentos e receber os dos outros.”
<b>E1:18</b>	- “...agora era reviver mas sabendo aquilo que a gente já sabe.”
<b>E1:19</b>	- “...sinto-me satisfeito...”[com a etapa de vida em que se encontra]
<b>E1:20</b>	- “ Foi todo um passado que procuramos agora...” [para ter a oportunidade de realizar actividades não alcançadas anteriormente]

(Continua)

(Continuação)

<b>E1:21</b> - “ Numa casa destas onde predominam os sexagenários e os octogenários, a gente tem de aturar aqui jovens destes, não é? (risos)”
<b>E1:22</b> - “ Também dão bons conhecimentos, também transmitem.” [os jovens]
<b>E1:23</b> - “ Agora vamos dançar, tá a ver...”
<b>E1:24</b> - “...às vezes venho para aqui às 10h, ou às 9h30m e saio daqui às 21h, 21h30...”
<b>E1:25</b> - “...depois vou lá para baixo, para os meninos – dar aulas de cavaquinho.”
<b>E1:26</b> - “ Cheguei aqui, entrei para esta universidade e vi que tinha tempo livre...”
<b>E1:27</b> - “...estou a aproveitá-lo agora!” [o tempo perdido]
<b>E1:28</b> - “ Agora estou na fase, tá a ver, estou a fazer aquilo que nunca (pausa) que gostava de ter feito no passado.”
<b>E1:29</b> - “ Tenho um acordeão mas também ando a aprender (pausa)”
<b>E1:30</b> - “To a aprender, to a aprender...”[acordeão]
<b>E1:31</b> - “Agora o que toco mais é cavaquinho (pausa)”
<b>E1:32</b> - “...estou aqui, dou as aulas aos meninos...”
<b>E1:33</b> - “...tenho encanto em ver a rebeldia deles ...” [dos meninos]
<b>E1:34</b> - “...transporto-me sempre à idade deles.” [para melhor os compreender e assim transmitir os conhecimentos de modo a que eles compreendam mais facilmente]
<b>E1:35</b> - “...eu ainda dou (pausa) aqui estou 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup> , 4 <sup>a</sup> , 5 <sup>a</sup> . À 6 <sup>a</sup> vou dar três horas de cavaquinho à PT.” [ao pessoal reformado da PT]
<b>E1:36</b> - “... hoje qualquer organismo destes tem secções de apoio aos reformados.”
<b>E1:37</b> - “...ela dá muito apoio. Portanto, a instituição, dá apoio, faz instalações e proporciona-lhe bem-estar (pausa) aos funcionários.” [A PT]
<b>E1:38</b> - “...ver pessoas que à partida pensavam que não eram capazes (pausa) e à medida que cada dia que passa, elas viram que aprenderam e que foram capazes.”

**ENTREVISTA 2 - UNIDADES DE REGISTO**

**E2:1** - “...estive 42 anos empregado...”

**E2:2** - “...levei quase toda a escala hierárquica até chegar a director de serviços de marketing, logística e comercialização.”

**E2:3** - “...a minha família queria que eu fosse para ciências...”

**E2:4** - “...a meio do ano lectivo (pausa) fui chamado de repente porque se tinha dado a invasão em 1954, a invasão de um enclave que havia na Índia e que pouca gente actualmente sabe, especialmente da vossa idade, que era o enclave de Nagar-Aveli.”

**E2:5** - “...mesmo a meio do ano, cortou as pernas à maior parte dos que estavam a tirar cursos, inclusivamente aos que já estavam em faculdade, aos que ainda não tinham entrado em faculdade e nesse ano iam fazer o exame para entrar na faculdade.”

**E2:6** - “ E estive só 2 anos porque fui o primeiro classificado...”

**E2:7** - “ O resultado disto veio interromper em absoluto o estudo...” [o ter de ir para a tropa]

**E2:8** - “ Eu fui para a RAAF (...) era o regime em que os cursos eram mais puxados.”

**E2:9** - “ Fui para lá para vendas [Sociedade Nacional de Sabões], e depois fui seguindo, na hierarquia fui subindo, mais ou menos rapidamente como tinha boas bases...”

**E2:10** - “...as boas bases facilitam sempre.”

**E2:11** - “...como fui subindo na hierarquia, começou-se a tornar muito útil o ter, inclusivamente o ter andado tanto em letras como em ciências...”

**E2:12** - “...cheguei a chefe de serviço.”

**E2:13** - “...devo ter sido dos primeiros homens do marketing que existiu no país.”

**E2:14** - “ Quando ela fechou eu fiquei sem nada para fazer, o que para mim foi muito esquisito.”

**E2:15** - “...com esta actividade toda que eu tinha, sentia-me mal.” [deixou de ser activo devido ao acidente]

**E2:16** - “...ouvi falar da existência de uma universidade da terceira idade e eu vim ver como era.”

(Continuação)

<b>E2:17</b> - “...vi que havia uma série de coisas que eu nunca tinha feito e que gostava de experimentar fazer.” [na Universidade]
<b>E2:18</b> - “...a motivação foi fazer coisas que nunca tinha feito.”
<b>E2:19</b> - “...como ficar parado era aborrecido, resolvi começar a tentar relembrar...” [conhecimentos adquiridos anteriormente]
<b>E2:20</b> - “...frequentei o inglês...”
<b>E2:21</b> - “...inscrevi-me em espanhol e inscrevi-me em francês para recapitular e não esquecer...”
<b>E2:22</b> - “ Para além das três línguas, inscrevi-me em antropologia (pausa) inscrevi-me em antropologia física e cultural.”
<b>E2:23</b> - “...comecei a pintar, pintar a óleo azulejos e quadros em tela que também nunca tinha feito de maneira que resolvi fazer.”
<b>E2:24</b> - “ Cheguei a expor no Fonte Nova e algumas exposições que a própria universidade organizava...” [pinturas]
<b>E2:25</b> - “ Dediquei-me um bocado também à fotografia...”
<b>E2:26</b> - “...comecei a frequentar também outras disciplinas, por exemplo, actualmente estou a frequentar ciência política, estou a frequentar cultura musical...”
<b>E2:27</b> - “...faço parte do júri da parte artística daqui, e não só. Fui convidado também pela junta...”
<b>E2:28</b> - “...escrevo também umas coisas.”
<b>E2:29</b> - “ É poder escolher.” [vantagens de ser adulto sénior] (Continua)
<b>E2:30</b> - “ Uma delas é o poder de escolha dentro das capacidades actuais (pausa) de ter o poder de escolha daquilo que pretendo fazer e que dantes não tinha tempo para pensar nisso...”
<b>E2:31</b> - “...tenho mais tempo para pensar e mais tempo para fazer o que nunca fiz (pausa) experimentar novas coisas (pausa) fazer visitas culturais, que também não tinha tempo, e agora tenho.”
<b>E2:32</b> - “ Eu gosto mais de chamar sénior, os espanhóis chamam maiores, são os maiores.”

(Continua)

(Continuação)

<b>E2:33</b> - "...convivência que viram quando saem das aulas..."
<b>E2:34</b> - " Começa a haver trocas de impressões (pausa) como grande parte das aulas, inclusivamente os que têm cultura de nível mais alto tendem (pausa) a interpelar os professores que são voluntários."
<b>E2:35</b> - " O professor está a expor e entretanto começam a aparecer perguntas que são pessoas que sabem (pausa) e as perguntas são muito pertinentes..."
<b>E2:36</b> - "... as pessoas vão absorvendo culturalmente (pausa) vão absorvendo a pouco e pouco, conhecimentos." [os alunos da universidade]
<b>E2:37</b> - "...o que eu sei actualmente de azulejaria foi-me ensinado por um (pausa) um colega que nós cá tínhamos..."
<b>E2:38</b> - "...fui professor aqui de um grupo que arranjei cá, chamado grupo dos segréis e o grupo dos segréis é poesia."
<b>E2:39</b> - "...ginástica fiz, até fiz demais. Fui campeão nacional de andebol e internacional, no Benfica, fui campeão de juniores de voley no Sporting e também fui campeão militar nacional de voley e (pausa) fiquei em terceiro lugar no judo pelo futebol clube do Porto."
<b>E2:40</b> - " O desporto que faço é andar, é andar e tenho uma bicicleta em que às vezes corro contra a bicicleta..."
<b>E2:41</b> - " Eu, actualmente venho 3 vezes por semana..." [à universidade]
<b>E2:42</b> - " E a motivação dos restantes é exactamente a mesma. Quer dizer (pausa) as pessoas procuram, procuram continuar a conviver, a ter uma convivência e uma convivência que seja o mais sã possível..."
<b>E2:43</b> - "...outras procuram (pausa) se não procuram a parte intelectual, sem querer absorvem-na mas, procuram, vêm essencialmente pela parte física, de manter actividade física..."
<b>E2:44</b> - " Fazemos almoços todos os anos desde que saímos da tropa. Quem organiza os almoços sou eu. De maneira que é outra actividade que tenho..."
<b>E2:45</b> - " Eu desenhei um medalhão, um medalhão dos 50 anos ... que foi distribuída por todos quando fizemos os 50 anos..."
<b>E2:46</b> - " Escrevi-as eu, essas escrevi-as eu, uma série de histórias e demos..."

(Continua)

(Continuação)

**E2:47** - “...no ano seguinte demos um livro só de fotografias do antes e depois. Conseguimos arranjar as fotografias da entrada da tropa e de como é que estamos agora, para comparar...”

**E2:48** - “... e este ano foi uma bota, uma bota da tropa como se usava na altura...em que eu desenhei também a bota como se estivesse velha...”

**E2:49** - “ De maneira que isso dá muito trabalho e, dá para entreter também.” [organização dos encontros com os antigos colegas da tropa]

### ENTREVISTA 3 - UNIDADES DE REGISTO

**E3:1** - “ Descrevo-me como uma pessoa muito interessada (pausa) em viver, sobretudo agora que estou para ser bisavó (risos)”

**E3:2** - “...eu sempre gostei muito de matemática...”

**E3:3** - “ E depois claro vim, no ano seguinte também vim, no ano seguinte também vim...”

**E3:4** - “...fiz parte do Concelho Directivo aqui da Universidade...”

**E3:5** - “...tivemos uma revista muito boa que era para trazer (pausa) que escrevi lá umas coisas naquela altura...”

**E3:6** - “...depois nas artes...”

**E3:7** - “...no português, na licenciatura, tínhamos muitas antologias...”

**E3:8** - “...entrámos nas antologias, tenho muitas antologias onde entrei...”

**E3:9** - “...tenho muito interesse pelas artes, pelas letras, é por isso que tenho muitos livros escritos...”

**E3:10** - “...eu não tenho medo de cá chegar, eu cheguei mesmo, graças a Deus que cá estou (pausa) e quero cá estar mais 20 anos...”

**E3:11** - “...a primeira prova que fazia era uma conta de somar que vinha desde aqui até aqui, tinha que somar aquilo tudo (risos).”

**E3:12** - “ As vantagens que me traz estar a chegar a esta idade (pausa) é ver a filha numa situação boa, ver os netos bem na vida, e agora estar ainda à espera da outra geração...”

**E3:13** - “...acho que valeu a pena ter chegado aqui...”

**E3:14** - “...os meus primos logo em pequenina ensinaram-me a dizer poesia e então punham-me em cima da mesa a dizer poesia.”

**E3:15** - “...sempre tive foi muita apetência para escrever...”

**E3:16** - “...o meu professor depois dizia que eu me devia formar em matemáticas, a outra dizia que era em português, o meu tio que é médico dizia que eu devia ser médica, o pai do meu pai que era juiz dizia que eu devia ir para advocacia e pronto depois acabei por ficar em (pausa) estou aqui como oficial principal do I.A.N.T.”

(Continua)

(Continuação)

<b>E3:17</b> - “ Só comecei a escrever quando vim para a Universidade...”
<b>E3:18</b> - “ Não é uma questão de tempo nem de disponibilidade é porque tinha incentivo...” [para escrever]
<b>E3:19</b> - “...ele [o professor] diz-me assim para mim de choque “Maria, quando é que aparece um livro seu com as crónicas que tem escrito para a Comarca?””
<b>E3:20</b> - “...o livro foi ele que me entusiasmou...” [professor da Universidade]
<b>E3:21</b> - “...tenho cá um outro colega que é capitão que me disse que “Só a Maria é que descreveria assim a morte dele, o enterro dele”” [enterro do professor]
<b>E3:22</b> - “ E isso para mim, descrito por mim (pausa), isso é o que eu vi, mas o meu colega diz que só eu é que poderia ver isto assim.”
<b>E3:23</b> - “...ele fez-me um prefácio para o meu livro porque diz que entre pessoas que aqui conheceu a Maria distinguiu-se ...” [o professor]
<b>E3:24</b> - “ Isso para mim é um orgulho!” [ser a escolhida de 700 alunos]
<b>E3:25</b> - “ Estes convites para mim são uma, bem (pausa) És vaidosa? Sou!”
<b>E3:26</b> - “ Eu estive lá trinta e três anos e meio...” [no emprego]
<b>E3:27</b> - “...depois reformei-me e foi quando eu vim para aqui.”
<b>E3:28</b> - “ Então aqui encontrei os tais amigos, professores, somos todos amigos, não há dúvida...” [na Universidade]
<b>E3:29</b> - “...o meu professor quando me vê diz “lá vem ela, traz pilhas novas”. (risos)”
<b>E3:30</b> - “ Arranjei muitos amigos cá, muitos!” [na universidade]
<b>E3:31</b> - “ Não há ninguém que não seja meu amigo.”
<b>E3:32</b> - “ Olha diria que a vida não é pêra doce, e portanto (pausa) entre os níveis e os desníveis de cada um, tudo depende, tudo depende...”
<b>E3:33</b> - “ Tenho muito boa disposição e reconheço isso...”
<b>E3:34</b> - “ Actualmente escrevo livros...”

(Continua)

(Continuação)

<b>E3:35</b> - "...frequentado a Universidade, frequentado literatura, cultura, comunicação, plantas e os descobrimentos..."
<b>E3:36</b> - "...sociologia, antropologia, categoria poética, história..."
<b>E3:37</b> - "...um amigo, o ano passado quando eu aqui cheguei, o que é que ele tinha para fazer, uma homenagem à Maria."
<b>E3:38</b> - "A Maria é aquela pessoa que está sempre pronta..."
<b>E3:39</b> - "...quando eu não estava em casa, eu tinha que ir a casa dar o almoço a casa, porque nunca fiquei dependente assim, só em caso de doença." [tinha que ir a casa dar o almoço ao marido que estava doente]
<b>E3:40</b> - "...sou delegada das turmas, sou delegada da turma de comunicação, sou delegada de turma de (pausa) história, de maneira que ahhh quando o professor de comunicação não está, sou eu que dou, quando não está o professor de literatura sou eu que dou."
<b>E3:41</b> - "Ainda aqui há tempos estávamos aqui a ver todos um vídeo e passamos filmes..."
<b>E3:42</b> - "...fizemos umas visitas..."
<b>E3:43</b> - "Também fazemos muitos passeios através daqui da Universidade, também fazemos."
<b>E3:44</b> - "...passeios que eu organizei (pausa) então depois almoçamos (pausa). É que tem mais outra coisa, é que faço as rifas e sai sempre."
<b>E3:45</b> - "Não fazem ideia da paródia que é na camioneta. Ais são momentos muito, muito, muito bons!"



<b>ENTREVISTA 4 - UNIDADES DE REGISTO</b>	
<b>E4:1</b>	- "...fui uma pessoa que trabalhei toda a vida..."
<b>E4:2</b>	- "...estudei..."
<b>E4:3</b>	- "...leccionei."
<b>E4:4</b>	- "...fui empregada num escritório na tesouraria durante 37 anos..."
<b>E4:5</b>	- "Era professora do ensino básico."
<b>E4:6</b>	- "...fui empregada de escritório bastante tempo..."
<b>E4:7</b>	- "Aos 57 anos (pausa) fiz uma negociação com a empresa e saí..."
<b>E4:8</b>	- "...o que eu queria era ocupar-me com qualquer coisa."
<b>E4:9</b>	- "Sempre gostei muito de viajar."
<b>E4:10</b>	- "Então, quis aprender espanhol."
<b>E4:11</b>	- "Primeiro estive numa academia..."
<b>E4:12</b>	- "...onde eu aprendi esperanto, aprendi história da música, história de arte, e cá estão as disciplinas de que eu gostava imenso..."
<b>E4:13</b>	- "...eu vim para aqui para aprender espanhol..."
<b>E4:14</b>	- "Cheguei a ter aulas lá e aqui." [na academia e na universidade]
<b>E4:15</b>	- "...integrei-me aqui assim na secretaria onde sou tesoureira (pausa) e a minha vida tem sido trabalhar aqui."
<b>E4:16</b>	- "...estive três anos à espera da reforma e vim para aqui..."
<b>E4:17</b>	- "...estava desejando que a universidade abrisse porque eu aqui distraio-me e não se pensa em mais nada."
<b>E4:18</b>	- "Agora estou satisfeita aqui..."
<b>E4:19</b>	- "... e ainda por cima mais satisfeita estou porque tenho um sobrinho neto que veio viver para minha casa..."
<b>E4:20</b>	- "E pronto, e eu continuo a vir para aqui, estava desejando que abrisse a Universidade outra vez para eu distrair um bocadinho."

(Continua)

(Continuação)

<b>E4:21</b> - “ Pertenço ao Concelho Directivo.”
<b>E4:22</b> - “ Mas já participei em algumas aulas aqui, sempre! De espanhol, canto coral...”
<b>E4:23</b> - “...pertencia ao coro, tínhamos uma tuna de espanhol que só cantava em espanhol, a espatuna...”
<b>E4:24</b> - “ Venho todos os dias. Venho de 2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> feira.”
<b>E4:25</b> - “ Pois, e eu tenho aproveitado. Só em viagens eu tenho aproveitado bem!”
<b>E4:26</b> - “...desde que me reformei que tenho feito algumas viagens (pausa) por exemplo, a última (pausa) bom, agora tenho viajado só cá dentro porque as viagens que eu fazia era sempre acompanhada por outra pessoa.”
<b>E4:27</b> - “ Mas há algumas e, as que há, eu aproveito, eu aproveito...” [viagens]
<b>E4:28</b> - “ E é bom, para conhecer sítios novos e a juventude, e conhecer a juventude que também é bom.”
<b>E4:29</b> - “...eu gostava de ser adulta sem ser sénior (risos). Era para ter mais tempo, ser mais tempo adulta sénior (risos), para voltar para trás e gozar tudo outra vez.”
<b>E4:30</b> - “ Os conhecimentos que vamos adquirindo ao longo dos anos, isso também conta muito!”
<b>E4:31</b> - “ O bom nesta vida é não parar, arranjar outra coisa, não deixar de trabalhar porque se mantém a vida ocupada. Ocupada, ou sejam em passeios, ou seja em divertimento, ou seja a trabalhar...”
<b>E4:32</b> - “...como é o meu caso aqui que pratico voluntariado (pausa) eu aqui assim estou como voluntária...” [na Universidade]
<b>E4:33</b> - “ Eu lembro-me da minha avó que passava todos os dias sentadinha numa cadeirinha à espera (pausa) à espera de quê? Não, não pode ser assim. Parar é morrer!”
<b>E4:34</b> - “...também estou como ela: Mais vale velho aprender, que burro morrer!”
<b>E4:35</b> - “ Gosto de conviver...”
<b>E4:36</b> - “...tenho as minhas amizades com quem convivo.”
<b>E4:37</b> - “ Depois de almoço, venho para aqui. Eu só venho à tarde para aqui. Só se é necessário vir de manhã é que eu venho de manhã.”

(Continua)

(Continuação)

<b>E4:38</b> - “ Faço o horário de tarde e não tenho horas para entrar e para sair. Ontem, por exemplo, estive cá até às sete horas.”
<b>E4:39</b> - “ ...dou-me bem com toda a gente, não tenho inimigos, falo a toda a gente...”
<b>E4:40</b> - “ Eu pelo menos sou amiga de todos.”
<b>E4:41</b> - “ ...eu que fazia férias, todos os anos ia ao turismo sénior.”
<b>E4:42</b> - “ E, eu arranjava sempre maneira de (pausa) nas noites de convívio, estar sempre presente.”
<b>E4:43</b> - “ Era muito brincalhona...”
<b>E4:44</b> - “ ...gostava de, como é que eu hei-de dizer, gostava de colaborar com os animadores...”
<b>E4:45</b> - “ ...uma vez, em Espanha eu ganhei um prémio a cantar espanhol, já como sénior.”
<b>E4:46</b> - “ ...eu já cá estou há muitos anos e nunca mais tiro o curso (risos). Sou daquelas que todos os anos se inscreve.”
<b>E4:47</b> - “ Dediquei-me aqui e gosto do meu trabalho.”
<b>E4:48</b> - “ Vamos lá a ver! Parar é morrer! Vamos lá a ver, que seja bastante longe.”
<b>E4:49</b> - “ Fazíamos paródias, eu era muito brincalhona, muito bem-disposta, era sim senhora!
<b>E4:50</b> - “ É que eu fui sempre uma pessoa muito bem-disposta.”
<b>E4:51</b> - “ Eu gosto muito de conviver com a juventude, gosto, gosto.”
<b>E4:52</b> - “ ...sou aquilo que se costuma dizer (pausa) “solteirona” (pausa) mas bem vivida!”